Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 69 (1991)
Heft: 2

Artikel: Alter hat Zukunft
Autor: Leuthold, Ruedi
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-722132

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

Alter hat Zukunft

Die wissenschaftliche Meinung, dass im Alter sämtliche Funktionen abnehmen, gehört der Vergangenheit an. Allzu lange wurde der ältere Mensch als ein zu Betreuender etikettiert und gleichgestellt mit der Gruppe der Behinderten und Pflegebedürftigen. In Fachkreisen wurde vor allem über Verluste geredet. Der Ruhestand, das Abnehmen der Kräfte, das Abschiednehmen von dieser Welt waren Themen der Auseinandersetzung. Über das Alter als neue Lebensphase, neues Tätigkeitsfeld, neue Sinnerfüllung, über das Prozesshafte in diesem Lebensabschnitt oder sogar über einen möglichen Gewinn, darüber sprach niemand. Das Altwerden ist nicht nur ein Naturprozess, sondern auch ein Lebens- und Lernprozess. Das Lernen im Alter erhält so eine ganz andere und neue Dimension.

Wohl nehmen gewisse körperliche Eigenschaften wie die Muskelkraft, das Sehvermögen, Reaktionsvermögen oder das Kurzzeitgedächtnis ab, andere Fähigkeiten bleiben jedoch erhalten wie etwa die Konzentration, die Aufmerksamkeit, Aufnahmefähigkeit, Langzeitgedächtnis und vor allem die Lernfähigkeit. Es gibt sogar Fähigkeiten, die im Alter entwickelt werden können wie Kontaktfreudigkeit, Selbständigkeit, Gewandtheit im Ausdruck, Urteilsfähigkeit und Interesse an der Um- und Mitwelt. Auch wissenschaftlich ist heute die Tatsache anerkannt, dass der Mensch lernfähig ist, bis er stirbt. In der medizinischen Forschung nimmt man sogar an, dass im Gehirn durch Aussprossen neuer Nervenzellenfortsätze und durch Neuverbindung vorhandener Fortsätze untergegangene Verbindungen teilweise ersetzt werden. Diese Wiederherstellungsprozesse können nur geschehen, wenn das Gehirn immer wieder neuen Lebensinhalten ausgesetzt wird. Daher ist es so wichtig, dass ältere Menschen sich mit geistigen Inhalten auseinandersetzen. Nur so kann das Gehirn bis ans Lebensende voll funktionsfähig bleiben. Die Qualität der Lernfähigkeit liegt jedoch weniger im Anhäufen von rationalen und intellektuellen Wissensinhalten, wie etwa Sprachen lernen oder Geschichte und Geographie studieren, sondern vielmehr in einem Erfahrungslernen. Erfahrungen sammeln, austauschen, Erfahrungen verbinden und verknüpfen, Erlebnisse aus dem ganzen Leben mit neuen Erfahrungen verarbeiten und dadurch zu neuen Erkenntnissen kommen. Diese Art von Lernen entspricht den spezifischen Möglichkeiten des älteren Menschen.

Es gibt immer mehr ältere Menschen, die im Alltag auf wenig bis keine Hilfe angewiesen sind.

Ihre Selbständigkeit und Unabhängigkeit nimmt zu. Bestehende ambulante Dienste wie Haushilfedienst, Mahlzeitendienst und neuere Dienste wie Aktivierungs- und Ergotherapie begünstigen das Wohnen zu Hause. Die Neu-Pensionierten übernehmen in der Regel selber die Verantwortung für ihr eigenes Leben und fühlen sich kompetent für dessen Gestaltung. Identitätsfindung, das heisst, zu sich selber kommen, sich selber sein dürfen, wird immer aktueller. Nicht nur der einzelne fühlt sich für sich selber verantwortlich und zuständig, sondern die ältere Generation beginnt, untereinander für sich zu sorgen. Selbsthilfegruppen entstehen, Arbeiten für Senioren werden von Senioren erledigt.

Solidarität von den Starken zu den Schwachen wird vermehrt gelebt.

Senioren bieten sich als Experten für fachkundige Dienstleistungen an (z. B. Beratung für Jungunternehmer usw.), «Graue Panther»-Gruppen engagieren sich für gesellschaftlich Benachteiligte. Der Slogan «Alt ist schön» wird immer populärer.
Solche Gruppierungen wehren sich gegen gesellschaftliche Vorurteile und gegen die eigene passive Existenz am Rande der Gesellschaft. Mit dieser Grundhaltung werden diese Gruppierungen zu einem politischen Potential. Sie suchen die Auseinandersetzung einerseits mit eigenen Lebenssinnfragen mit Themen wie «Loslassen können» oder «Neue Funktionen im Alter» oder «Vorbereitung auf letzte Fragen». Anderseits wächst das Interesse an den grossen Weltproblemen wie Dritte Welt, Ökologie, Frauenbewegung, neues Religionsverständnis. Die «neuen Alten» haben Zeit, sind in vielen Fällen unabhängig von Existenznöten, brauchen niemandem Rechenschaft abzulegen und fühlen sich frei von gesellschaftlichen Zwängen und Normen. Sie können im Grunde nichts mehr verlieren.

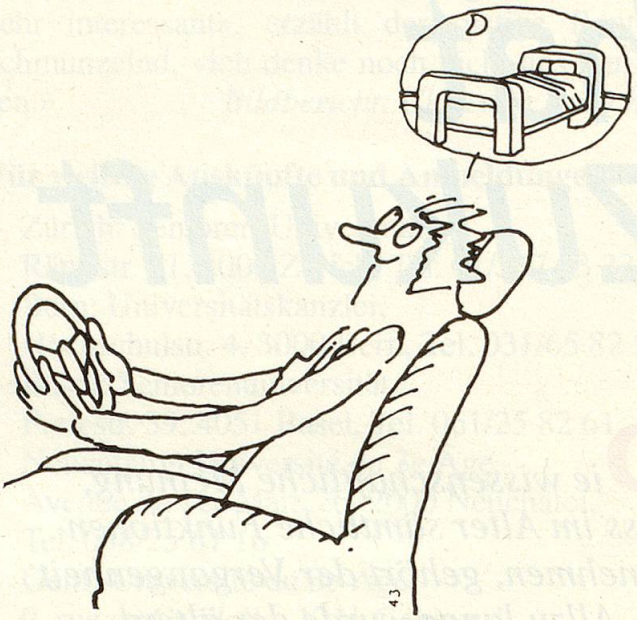
Deshalb können die älteren Menschen sich exponieren, sie können ohne Rücksicht laut sagen, was auf dieser Welt passiert, können als «Spurgruppe» Anstösse geben und Mut machen zu Veränderungen.

Die Vorhut einer neuen Welt? Der Rat der Weisen? Im weitern haben die neuen Alten den Wunsch nach partnerschaftlichen Kontakten zwischen den Generationen. Alte Leute können Gesprächspartner sein. Sie können Junge unterstützen, ihre eigenen Wurzeln zu finden, können Frauen in ihrer Emanzipation begleiten und Randexistenzen zu einer eigenen Lebensvorstellung verhelfen. Die neuen Alten können so ein Korrektiv der Weisen sein für jüngere Generationen. Dies sind neue Funktionen und Aufgaben, die die dynamischen jungen Alten wahrnehmen möchten. So gesehen wird Altsein zu einem Gewinn.

Ruedi Leuthold

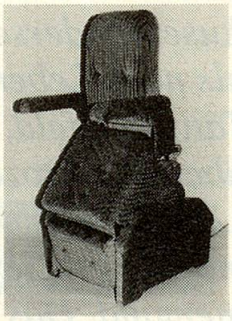
Wer jetzt ein Minder Bett im Grünen ausprobieren will, kommt zu uns in die neue, helle Fabrik nach Tagelswangen/Lindau.

Betten Minder



8025 Zürich 1, Limmatquai 78, zwischen Rathaus- und Brun-Brücke, Telefon 01 251 75 10.
Fabrik/Ausstellung: 8315 Tagelswangen/Lindau ZH, Buckstrasse 2, Telefon 052 32 26 26.

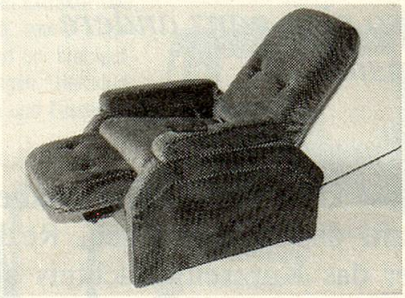
REHA HILFEN AG



Einfach aufstehen . . .

- Angenehmes Sitzen
- Bequemes Liegen
- Problemloses Aufstehen

mit diesem Sessel



Bitte rufen Sie uns an für einen unverbindlichen Test oder kostenlose Unterlagen.

Mühlegasse 7 · 4800 Zofingen · Tel. 062 51 43 33