Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 88 (2010)
Heft: 1-2

Artikel: Was wird im Alter besser?
Autor: Gross, Peter / Zeindler, Peter / Villiger, Beat
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-721191

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: 20.07.2025

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

Was wird im Alter besser?

Gelassenheit statt Hormongewitter, Lebenserfahrung statt Jugendwahn, Genuss statt Ehrgeiz, Ironie statt Ärger, Ausstrahlung statt straffe Schönheit, Grundsatzfragen statt Tagespolitik: Drei Frauen und drei Männer beschreiben die schönen Seiten des Älterwerdens, von denen man selten hört und liest. Wer vieles nicht mehr muss, kann im eigenen Rhythmus leben, Verpflichtungen frei wählen, hat Zeit für sich selbst und für neue Hobbys, kann Beziehungen pflegen, Kontakte knüpfen und lernt vielleicht sogar noch die eigenen Urenkelkinder kennen.

Bilder: Bernard van Dierendonck, ZVG (2)

Der Autor und Publizist Peter Gross, 68, war Professor für Soziologie an den Universitäten Bamberg und St. Gallen (HSG) und ist Stiftungsrat von Pro Senectute Kanton St. Gallen.

Mehr Zeit füreinander haben

Dass die Sorgen mit den Kindern erst aufhören, wenn auch sie im Altersheim sind, mag in Ausnahmefällen seine Richtigkeit haben. Aber in der Regel ermöglicht das Älterwerden einen Abstand von den Schwierigkeiten von früher. Die Schule, die Pubertät, die Nächte, in denen die Halbwüchsigen nicht nach Hause kamen – o Gott. Lieber erinnere ich mich, in den Fotoalben blätternd, an das Schöne: Geburten, Hochzeiten, Geburtstage.

Das Älterwerden bringt nicht nur ein meist friedlicheres Zusammensein mit den Kindern mit sich. Auch mit meiner 98-jährigen Mutter kann ich viel über früher reden. Immer noch klagt sie zwar, dass Vater einfach zu Bett gegangen und gestorben ist. Merkwürdig eigentlich, dass die Menschen lange leben, aber schnell sterben wollen! Aber dass man häufig noch bis zur eigenen Pensionierung mit den Eltern schwatzen und lachen kann, das ist doch grossartig gegenüber einer Vergangenheit, in der die Kinder ihre Grosseltern in der Regel kaum oder gar nicht gekannt haben.

Die gestiegene Lebenserwartung ist der Grund, dass heute nicht mehr nur zwei, sondern häufig drei und nicht selten – wie bei uns – vier Generationen zusammen leben und zusammen reden. Dadurch lassen sich auch Sorgen und Belastungen nach unten und nach oben verteilen. Nach unten zu den Kindern und Kindeskindern und nach oben zu den Eltern, Grosseltern und Urgrosseltern! Was es bedeutet, dass Wissen und Erfahrung von drei oder vier Generationen gleichzeitig genutzt werden können, wird die Zukunft zeigen.

Dieses generative Miteinander ist eine Premiere. Auch wenn wir nicht genau wissen, was damit auf uns zukommt – ich freue mich darüber. Bei allen Widrigkeiten des Älterwerdens wollen wir doch alle lieber alt werden als mit der Pensionierung sterben. Sicher, das Älterwerden birgt Herausforderungen und auch Leid – wie jede Altersphase. Aber auch viel Schönes. Man muss es nur entdecken.

Freude über so viel gelebtes Leben

Peter Zeindler, 75, lebt als Schriftsteller in Zürich. Er schrieb 15 Romane, Erzählungen, Fernsehdrehbücher, unter anderem für den «Tatort», Theaterstücke, Opernlibretti und Hörspiele. 1996 erhielt er den «Ehrenglauser». Zurzeit arbeitet er an einem Roman mit dem Arbeitstitel «Der Urknall».

Wenn man eines Tages beim Blick in den Spiegel erschrocken feststellt, dass das Gesicht gegenüber nicht annähernd mehr dem Bild entspricht, das man von sich selbst hat – ist man zuerst einmal irritiert. Der Mann, der aus dem Kopf herausschaut, ist ja ein völlig anderer als der, den er im Spiegel zu Gesicht bekommt. Er ist jünger, näher bei den Fotos von damals. Und wenn sich in diesem erkenntnisreichen Augenblick der ominöse Satz über die Lippen quält: «Kenn ich nicht, rasier ich nicht», dann ist es Zeit, sich zukünftig vor dem kleinen Tischspiegel zu rasieren, den alten Kopf mit dem Rasierapparat nur noch partiell wahrzunehmen und anzugreifen.

Aber vielleicht ist dieser fatale Tag der Erkenntnis auch der Tag einer Wiedergeburt. Weil man nicht nur über den Tellerrand, sondern vermehrt über den Spiegelrand hinausschaut. Dann breitet sich langsam Gelassenheit in einem aus. Man betrachtet die Umwelt auch mit Ironie, amüsiert sich, statt sich zu ärgern: beim Anblick von mit Tattoos verunzierten Körperteilen, bei der Feststellung, dass im Umgang mit dem Handy nicht der Mahnfinger der alten Generation, sondern der Daumen dominantes Tentakel geworden ist. Und man stellt als Trampassagier manchmal genervt fest, dass einem das Private oder das, was man dafür gehalten hat, in Fern- und Nahgesprächen in exhibitionistischer Weise aufgedrängt wird.

Und dann setzt man sich aufatmend an den Schreibtisch, denkt wehmütig an die eigene Jugend zurück, fühlt sich ein bisschen weise, freut sich über so viel gelebtes Leben und weiss, dass einem beim Schreiben die Stoffe nie ausgehen werden. Schreiben gegen das Altern, nicht gegen das Alte, Privates öffentlich machen, nicht hinausschreien, sondern in steter Suche nach der adäquaten Form aufschreiben. Pardon – man? Ich schreibe von mir.

PS: Die leibliche Hülle? Sie schmerzt mich ja schon mehr als früher, beim Tennis- und Volleyballspielen, beim Körpertraining – bei den Bemühungen, gegen das Altern anzurennen.

Lebenserfahrung macht gelassen

«Ich bin gelassener geworden und kann mit Druck besser umgehen. Auch mein Ehrgeiz ist im Alter kleiner geworden. Ich laufe jährlich noch ein bis zwei Marathons. Früher rannte ich gegen meine Frau, gegen die Assistenzärzte und vor allem gegen die Zeit. Heute gibt es für mich keine eigentlichen Gegner mehr, heute stehen Genuss und Spass im Zentrum.

Mit 62 Jahren wurde ich vom Arzt zum Manager und führe 900 Leute. Ich bin überzeugt, dass ich diese Herausforderung im höheren Alter besser bewältigen konnte, als wenn ich jünger gewesen wäre. Ich habe mehr Lebenserfahrung, bin ruhiger und komme besser mit Belastung und Stress zurecht als früher. Eine wichtige Rolle spielt dabei das Wissen, dass meine berufliche Laufbahn bald zu Ende geht. Ich will 2011 aus dem operativen Geschäft aussteigen. Ich erhoffe mir davon mehr Zeit – für die Familie, fürs Lesen, für Freunde und Sport. Noch arbeite ich täglich 16 Stunden und kann meine Hobbys nicht pflegen.

Zudem wünsche ich mir, dass ich noch lange laufen kann. Es ist nicht selbstverständlich, dass mein Körper alles mitmacht. Ich freue mich auch darauf, dass mir mein loses Mundwerk weniger Konsequenzen bescheren wird. Ich werde zwar auch im hohen Alter noch sagen, was ich denke, aber dann muss ich es nicht mehr selber ausbaden – auch ein Vorteil des Älterwerdens.»

Dr. med. Beat Villiger, 65, ist CEO des Schweizer Paraplegiker-Zentrums SPZ in Nottwil. Er ist Facharzt für Lungenkrankheiten/Innere Medizin FMH, Physikalische Medizin/Rehabilitation FMH sowie Sportmedizin SGSM. Beat Villiger ist verheiratet und hat zwei erwachsene Kinder.

Es darf jetzt auch ruhiger zugehen

Beim Älterwerden wird alles schlechter? Das sehe ich anders. Grundsätzlich nehmen wir doch eher positive Entwicklungen wahr. Nicht nur weiss und kann man jedes Jahr mehr – man strahlt das auch aus. Die Schönheit der Jugend, straffe, seidige, leuchtende Haut und das kindlich-erwartungsvolle Strahlen, die den Reiz junger Menschen ausmachen, verblassen, das schon. Dafür gewinnt man an Ausstrahlung, an Charakter. Ab vierzig ist man definitiv für sein Aussehen verantwortlich. Man sieht den Menschen an, wer sie sind. Ich sehe das positiv.

Besser werden auch die Liebesfähigkeit und das sexuelle Erleben. Als Teenager spiegelt man sich selbst im Liebesobjekt. Wer sich verliebt, liebt im andern vor allem sich selbst. Einige Liebesenttäuschungen später entdeckt man allmählich die richtige Liebe. Die Mängel und Untugenden des Liebespartners stellen nicht mehr sofort alles in Frage, man lernt zu verzeihen. Man macht auch die Erfahrung, dass es die vollendete Liebe, den Liebesrausch für immer und ewig nicht gibt. Und versöhnt sich mit den eigenen Mängeln und denen des Liebesobjekts.

Mit dem Älterwerden werden die Frauen sexuell mutiger, schamloser im besten Sinn, und Männer fangen an, den weiblichen Körper zu lieben. Viele Jahre lang steigern sich die Orgasmusfähigkeit der Frau, die Ausdauer beim Mann und die Variationen des Liebesspiels. Das Vorspiel ist nicht das Vorspiel, sondern das Liebesspiel. Man probiert einiges aus, erlebt Ekstasen, entdeckt aber auch, wie erfüllend unendlich langer, zärtlicher Sex sein kann.

Bis man halt wirklich alt wird. Dann lassen Libido und Potenz nach. Bei Männern und bei Frauen. Und doch wird es schön bleiben, wenn die Anziehung noch da ist. Die körperliche Liebe ist zärtlicher, aber sie führt noch immer zum Höhepunkt. Der schwächer wird vielleicht. Aber was machts? Man hat vieles erlebt und genossen. Es darf jetzt auch ruhiger zugehen.

Eliane Schweitzer, 66, ist seit 1996 Kolumnistin beim Blick. Ihr Thema sind die sexuellen Beziehungen, Freuden und Probleme der Menschen. Zuvor arbeitete sie bei Annabelle und Penthouse sowie beim Arbeiterhilfswerk. Und das Bild aus dem Zürcher Laden «Glam» beweist: Sie liebt Schuhe.

Das Ende der Hormongewitter

Dass es mit dem Älterwerden auf der körperlichen Ebene abwärtsgeht, wissen wir. Aber für mich ist das Wichtigste das, was auf der menschlichen, auf der geistigen Ebene besser wird, denn diese ist die wichtigere. Was wirklich besser wird – und jetzt staunen Sie vielleicht –, ist, dass wir im Alter nicht mehr so stark unter dem Einfluss von Hormongewittern stehen. Von vielen Leuten wird das zwar als Nachteil empfunden, aber ich sehe es als Vorteil, weil man dann in erster Linie Mensch und erst in zweiter Linie Mann oder Frau ist. Das ist die Entwicklung in meiner Seele. Natürlich bin und bleibe ich eine Frau, und ich will nie etwas anderes sein, denn ich bin so geboren worden und habe das gerne. Aber ich kann jetzt die Welt mit den Augen eines Menschen anschauen.

Diesen grossen Vorteil kann man allerdings nur geniessen, wenn man sich nicht dagegen wehrt, wenn man also nicht beginnt, wie die Irren irgendwelche Dinge zu schlucken und mit Hormonen auf den Körper einzuwirken – Mittel, von denen die Forschung vielleicht noch gar nicht so genau weiss, wie sie wirken. Dieses Ende der Hormongewitter ist der grosse Vorteil des Älterwerdens, der ganz viele andere Vorteile mit sich bringt: eine Lebensfreude, die ganz anders ist als jene zuvor, oder ein neues Verständnis für die anderen Menschen und eine Geduld, eine Zuneigung, die anders sind als früher. Es bringt also eine ganze Welt mit sich, und das ist schon sehr schön.

Und das beeinflusst natürlich alles – auch die Musik, die Kunst. Die Themen meiner Lieder werden universeller, globaler. Bei mir war das allerdings schon immer so. Ich habe früh begonnen, mich als Mensch zu fühlen, schon in der Pubertät. Nachher wurde natürlich das Frausein wichtiger, aber ganz verschwunden ist dieses Gefühl des Menschseins nie, auch wenn es vorübergehend etwas in den Hintergrund rückte. Aber schon ab vierzig habe ich dann begonnen, anders zu denken, und heute erst recht. So gehe ich meine Arbeit ganz anders an und wähle andere Themen.

La Lupa, 62, eine seit vierzig Jahren in Zürich lebende Tessiner Sängerin und Schauspielerin, ist auf vielen Bühnen zu Hause. Ihr neues Programm heisst «Suonate Campane – es läuten die Glocken». Das Bild wurde im Café Felix am Zürcher Bellevue aufgenommen – ihrem Lieblingscafé.

«Ich bin daran, ein anderer Mensch zu werden»

Ich kann nach meinem eigenen Rhythmus leben, meine Engagements und Verpflichtungen frei wählen. Ich kann das tun, was mich freut, und das zu einem Zeitpunkt, der mir passt. Wichtig sind Ruhepausen zwischen meinen Aktivitäten – etwa wenn ich Buchpräsentationen mache, gelegentlich Vorträge halte und Artikel oder Leserbriefe schreibe.

Mein Mittwochmorgenstamm mit rund einem Dutzend Freundinnen und Kollegen hat eine neue Bedeutung bekommen. Er ist zu einem intensiven Umschlagplatz für Ideen, Unternehmungen, freundschaftliche Beziehungen und fürsorgliche Anteilnahme geworden. Ich pflege mein Freundesnetz und knüpfe neue Beziehungen, vor allem auch mit Jüngeren. Ich kann viel besser zuhören als früher, weil mich die anderen Menschen und ihre Ansichten wirklich interessieren.

Ich mache neue Dinge: Jassen oder Fussball fand ich früher doof. Heute jasse ich mit Freunden oder am PC und besuche hin und wieder einen Match des FCL. Ich schlafe, ohne Wecker, bis gegen acht Uhr. Dann gehe ich ins Café mit den meisten Tageszeitungen. Die lese und blättere ich durch, so lange, wie ich will. Das ist für mich das Höchste an Luxus!

Die Tagespolitik nehme ich oberflächlicher zur Kenntnis. Grundsatzfragen interessieren mich mehr. Ich bin auf dem Weg, ein anderer Mensch zu werden: Ich fühle mich nicht mehr für alles und jedes verantwortlich. Ich kann Missstände zur Kenntnis nehmen, ohne gleich auf Abhilfe sinnen zu müssen. Mein missionarischer Drang, die Welt zu verbessern, überfällt mich nur noch selten. Ich nehme mich selbst und meine Rolle im Ganzen nicht mehr so ernst und wichtig, wie ich das als Politikerin tat. Das hat mich befreit. Es geht mir gut, und ich bin jeden Tag dankbar dafür!

Judith Stamm, 75, war Luzerner Jugendanwältin und Grossrätin. Von 1983 bis 1999 war sie als CVP-Vertreterin im Nationalrat. Sie wohnt mitten in der Stadt Luzern.

Bücher zum Thema empfohlen von der Bibliothek und Dokumentation von Pro Senectute Schweiz:

➜ Charlotte Breyer: «Zum Glück sind wir schon älter», Echter 2009, 100 Seiten, CHF 21.–.
Ältere wissen: Glück ist, genau genommen, schon die Abwesenheit von etwas, was uns belastet, und die Anwesenheit von dem, was uns gut tut. Mit den Jahren zeigt es sich in Dingen, die es früher gar nicht zu geben schien oder die man selbstverständlich hingenommen hat; aber auch in Dingen, die ganz neu sind: etwa dass man vieles nicht mehr muss.

➜ Gabriele Stöger, Mona Vogl: «Mutig in die zweite Halbzeit! Lebensfreude und Erfolg ab 50», Orell Füssli 2008, 160 S., CHF 37.–.
Viele Frauen und Männer widerlegen mit ihrem positiven Beispiel die abstrusen Vorstellungen über die zweite Lebenshälfte und die vielfach geschürte Angst vor dem Altern. Es können die besten Jahre werden – wenn die richtigen Weichen dafür gestellt werden.

➜ Hannegret Haas: «Den Jahren mehr Leben geben – fantasievoll älter werden», Herder 2008, 159 Seiten, CHF 19.–.
Die einen fügen ihrem Leben mehr Jahre hinzu, andere fügen den Jahren mehr Leben hinzu. Um sie geht es hier: Menschen, die im Alter aufblühen, die ihre Lebenserfahrung als Lust erleben, die sich tatkräftig und inspirierend für neue Projekte einsetzen – für sich selbst und für die Gesellschaft!
Bestelltalon Seite 65.

Die Bibliothek und Dokumentation von Pro Senectute Schweiz ist auf die Themen Alter, Altern und Generationenbeziehungen spezialisiert. Bibliothek und Dokumentation, Bederstrasse 33, 8002 Zürich, Telefon 044 283 89 81, Mail bibliothek@pro-senectute.ch, Internet www.bibliothek.pro-senectute.ch

«Selbstverantwortung ist das A und O im Alter»

Pasqualina Perrig-Chiello, Stiftungsrätin von Pro Senectute Schweiz, ist Honorarprofessorin am Institut für Psychologie der Universität Bern mit Schwerpunkt Entwicklungspsychologie der Lebensspanne sowie Beziehungen zwischen den Generationen.
Unlängst ist von ihr erschienen: Pasqualina Perrig-Chiello, François Höpflinger: «Die Babyboomer. Eine Generation revolutioniert das Alter», Zürich 2009. 159 Seiten, CHF 55.–, Bestelltalon Seite 65.

In welcher Lebensphase ist der Mensch am glücklichsten? Kulturübergreifende Studien haben gezeigt, dass die Kurve des psychischen Wohlbefindens übers Leben gesehen U-förmig verläuft. Das heisst, bis etwa vierzig ist die Zufriedenheit hoch, dann in der Lebensmitte durch viel Belastung in Beruf und Familie tief, bis sie ab etwa 55, 60 Jahren wieder ansteigt.

Nimmt das Wohlbefinden im Alter also zu? Die Lebenszufriedenheit bleibt auf hohem Niveau stabil oder steigt sogar leicht an. Trotz Verlusterfahrungen und Problemen schafft es offenbar ein Grossteil der älteren Menschen, sich gut an die sich verändernden Gegebenheiten anzupassen. Die Lebenserfahrung nimmt zu, das Know-how im Umgang mit Krisen wächst. Man hat einen längeren Atem, ist gelassener und gerät nicht so leicht in Panik wie früher.

Und wie lange steigt die Kurve des Wohlbefindens weiter? In der Regel ist es schon so, dass die letzten Jahre vor dem Tod von körperlichen Einschränkungen und Krankheiten überschattet sind, die auch das psychische Wohlergehen beeinflussen. Dies kann mit siebzig oder auch erst mit neunzig Jahren der Fall sein – die individuellen Unterschiede sind sehr gross.

Das Alter dauert heute rund dreissig Jahre. Wie bleibt man so lange zufrieden? Jeder Altersabschnitt hat seine eigenen Entwicklungsaufgaben. So geht es zwischen sechzig und siebzig etwa darum, sich gesellschaftlich neu zu definieren und etwas für das Wohlergehen kommender Generationen zu tun. Später gilt es, die zunehmenden Einschränkungen zu akzeptieren und Ja zum bisherigen Leben zu sagen. Wichtig ist, sich den Herausforderungen zu stellen – was man ja auch in jüngeren Jahren tun muss, das hört mit sechzig keineswegs auf.

Gibt es die berühmte Altersweisheit? Die meisten Forschenden definieren Weisheit als eine Kombination von kognitiven, emotionalen und sozialen Kompetenzen. Also gutes Denken verbunden mit Einfühlungsvermögen und Lebenserfahrung. Alter allein ist keine Garantie für diese Fähigkeiten. Aber viele Lebensjahre erhöhen die Wahrscheinlichkeit, weise zu sein.

Was kann ich selber für mein Wohlbefinden im Alter tun? Das A und O ist die Selbstverantwortlichkeit: Trotz vielleicht widrigen Umständen für sich selbst zu entscheiden und die Verantwortung für das eigene Wohlbefinden nicht an andere zu delegieren, etwa an den Partner, den Arzt oder die Kinder. Es gilt herauszufinden, was einem selbst gut tut, und Aufgaben zu suchen, die Sinn machen. Wer im Leben das Positive sehen und sich immer neue Ziele setzen kann, dem geht es besser. Wichtig ist auch, sich nicht ständig nur mit sich selbst zu beschäftigen und das soziale Netz zu pflegen.

Was kann die Gesellschaft tun? Ältere Menschen wünschen sich neben einer guten Gesundheit und genügend finanziellen Mitteln vor allem Respekt, Unabhängigkeit und gesellschaftliche Teilhabe. Dafür muss die Gesellschaft die nötigen Rahmenbedingungen schaffen. So darf Alterspolitik nicht einfach nur Pflegepolitik sein: Es braucht auch Konzepte, wie Wissen und Funktion der Menschen ab 65 gesellschaftlich genutzt und geschätzt werden können. Zudem müssen wir die Vorurteile gegenüber dem Alter bekämpfen, die in unserem Denken verhaftet sind – auch bei älteren Menschen selbst, beispielsweise wenn sie nicht zu ihrem Alter stehen.

Was kann ich tun, wenn ich vom Wohlbefinden im Alter wenig spüre? Wenn Sie merken, dass Sie immer nur schwarzsehen und immer mehr Ängste haben, dann holen Sie sich Hilfe. Das kann eine gute Freundin, eine Selbsthilfegruppe oder psychologische Beratung sein. Die Fähigkeit, sich mitzuteilen und Hilfe anzunehmen, ist ganz wichtig. Vor allem Männer haben damit Mühe. Untersuchungen zeigen klar, dass es nie zu spät ist, an sich zu arbeiten und die Lebensqualität zu verbessern. Man muss das Alter nicht schönreden, Probleme und Verluste gehören dazu. Aber das Älterwerden macht vor allem Angst, wenn man zu wenig darüber weiss. Wichtig ist zu erkennen, dass das Alter etwas ganz Normales ist, das uns alle betrifft und das man heute zum grossen Teil selbst mitgestalten kann.

Interview: Annegret Honegger