Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 89 (2011)
Heft: 4

Artikel: Pro Senectute : Aktivität ist nur die eine Seite
Autor: Seifert, Kurt
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-723757

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: 13.07.2025

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

Unser Fachmann
Kurt Seifert leitet bei Pro Senectute Schweiz den Bereich «Forschung und Grundlagenarbeit».

Aktivität ist nur die eine Seite

Ein neues Schlagwort macht die Runde: «Aktiv» sollen Menschen heute altern – und dabei möglichst jung bleiben. Der «Ruhestand» hat ausgedient. Doch was kommt danach?

Seit geraumer Zeit wird von «Anti-Aging» gesprochen. Gemeint ist der Kampf gegen die biologische Alterung. Der Trend kommt, wie üblich, aus den USA. Vor etwa 20 Jahren entwickelten dort Sportmediziner ein Konzept zur «Maximierung» der Funktionen des alternden Körpers. Diese Steigerung der Lebenskräfte soll unter anderem durch sehr hohe Dosierungen von Hormonen möglich werden. Bald einmal wehrten sich bekannte US-amerikanische Alterswissenschaftler gegen die «Quacksalberei»: Das Versprechen, Alterungsprozesse mit biotechnischen Eingriffen aufhalten zu können, hat sich (zumindest bisher) als falsch erwiesen.

Inzwischen tritt die hiesige Jüngerschaft deutlich bescheidener auf als die Anti-Aging-Gurus in den USA. Man bezeichnet jetzt das Altern als einen «Risikofaktor», dem es vorzubeugen gelte. «Präventive Medizin» biete die Chance, die beschwerdefreie Lebenszeit zu verlängern, heisst es in einer programmatischen Schrift aus diesen Kreisen.

Die Anti-Aging-Medizin nimmt vermutlich die am meisten fortgeschrittene Position im Feldzug gegen die menschlichen Alterungsprozesse ein. Andere Fachbereiche agieren vorsichtiger, folgen aber auch mit eigenen Programmen, beispielsweise zur Untersuchung hirnorganischer Veränderungen im Lebensverlauf. Heute weiss man im Grunde genommen noch sehr wenig über die vielfältigen Vorgänge, die mit dem Älterwerden verbunden sind – insbesondere über das Zusammenspiel von biologischen und sozialen Faktoren.

Angesichts der demografischen Alterung und der untergründigen Ängste vor einer «Überalterung» ist das Interesse gross, das Altern besser zu begreifen, um gegebenenfalls in die individuellen Abläufe eingreifen zu können.

Ein Gedanke steht dabei im Vordergrund: Das Alter soll nicht passiv erlitten, sondern aktiv gestaltet werden. Die Wissenschaften wollen einen Beitrag zu einem neuen Verständnis dieser Lebensphase leisten. Sie stehen dabei in enger Verbindung mit gesellschaftlichen Entwicklungen, die auf eine «Aktivierung» des Alters abzielen. Das Wort vom wohlverdienten «Ruhestand» scheint einer anderen Zeit anzugehören – obwohl damit eine Errungenschaft verbunden ist, die nicht gering geschätzt werden darf: Die Notwendigkeit, für den eigenen Unterhalt durch Arbeit aufzukommen, sollte ab einem gewissen Punkt in der Lebensgeschichte aufgehoben werden, und an deren Stelle sollte die Sicherung durch eine Rente treten. Das Obligatorium der Altersvorsorge hat dafür gesorgt, dass materielle Sicherheit im Alter kein Privileg der Reichen geblieben ist.

Bild: Bilderwerkstatt/Martin Glauser

Nach der Pensionierung aktiv zu bleiben, ist eine gute Sache. Aber auch die Musse sollte in dieser Lebensphase keinesfalls zu kurz kommen.

Viele Menschen möchten im Alter nicht einfach ins Abseits geschoben und stillgestellt werden. Deshalb entspricht das neue Leitbild vom «aktiven Altern» ihren Wünschen und Vorstellungen. Es verspricht mehr Freiheit zur Gestaltung des eigenen Lebens. Doch diese Freiheit ist nicht voraussetzungslos: Um «aktiv» sein zu können, müssen Bedingungen erfüllt sein, deren Verwirklichung oft nicht in den Händen der Betroffenen liegt. Wer etwa unter einer chronischen Krankheit leidet, ist in seinen Möglichkeiten zu eigenständigem Handeln stark eingeschränkt. Und wer über wenig materielle Mittel verfügt, muss ein «Leben mit wenig Spielraum» führen, wie der Titel der Studie von Pro Senectute Schweiz zur Altersarmut in unserem Land lautet.

Aus der Freiheit zum tätigen Sein kann auch ein Zwang zum Altersaktivismus werden, der dem Leben nach der Pensionierung vermeintlich einen Sinn geben soll. Zur Vielfalt des Alters gehört aber das Tun wie das Lassen. Die Einsicht, dass unsere Existenz durch ein Wechselspiel zwischen aktiven und passiven Kräften geprägt ist, wird uns menschlicher machen.

Kurt Seifert