



## Schlüsselqualifikation im Alter: Diversifizierung der Lebensgestaltung

**Das Alter ist unser aller Zukunftsperspektive. Alt zu sein gilt jedoch – nicht zuletzt aufgrund vorherrschender Altersstereotype und Jugendorientierung – als nicht erstrebenswert. Mit dem Ansatz der Diversifizierung der Lebensgestaltung wollen wir das Alter aus der Grauzone des Ruhestandes herausholen.**



**Prof. Dr. Urs Kalbermatten**  
Gerontologe  
urs.kalbermatten@bfh.ch

Um die Lebensphase Alter adäquat zu positionieren, definieren wir sie als den Lebenszeitraum nach der Pensionierung. Damit möchten wir jene Altersstereotype umgehen, die das Alter vorwiegend als negativen, körperlichen oder geistigen Zustand betrachten und ihm mit einer Anti-Aging-Haltung begegnen. Obige Altersdefinition lässt alle Erscheinungsformen des Alters zu: Sie beinhaltet sowohl Krankheit, Tod und Sterben wie auch alle positiven Phasen und Handlungsspielräume.

### Das Alter bejahen

Mit «alt» bezeichnen wir damit die Zugehörigkeit zur Lebensphase Alter und nicht negative menschliche Eigenschaften. Das Alter bejahen heisst, die Möglichkeiten, die neuen Aufgaben und auch die spezifischen Herausforderungen dieser Lebensphase anzunehmen. Dazu gehört es, Lebensübergänge wie Pensionierung, Verwitwung, Abbauprozesse, Heimeinzug und eigene Endlichkeit zu antizipieren, zu planen und sich darauf vorzubereiten. Das Erreichen des Alters gehört heute zum normalen Lebenslauf. Das Alter unterscheidet sich von früheren Lebensphasen durch andere Lebensaufgaben, andere Bedingungen und andere gesellschaftlichen Anforderungen.

### Alter: ein Freiraum zur persönlichen Nutzung

Während die Gesellschaft für frühere Lebensphasen Aufgaben wie Schule, Ausbildung, Militär, Beruf, Familie, Kinder oder

Karriere vorgibt, bestehen bisher wenig Visionen, wie normales Alter aussieht und welche Erwartungen man an diese Bevölkerungsgruppe hat. Das Alter hat sich in den letzten Jahrzehnten stark gewandelt. Im Alter von 65 beträgt die durchschnittliche Lebenserwartung 20 Jahre, das Alter dauert also länger als Kindheit und Jugend zusammen. Zudem ist man heute länger körperlich und geistig fit. Im Alter wird man weitgehend von der Erwerbsarbeit entbunden, was einen Zugesinn an selbständig zu gestaltender Freizeit ergibt. Das heutige Alter stellt damit einen grossen Zeitraum dar, der gesellschaftlich unterdeterminiert ist und folglich weitgehend individuell gestaltet werden kann. Dadurch wird das Leben für den einzelnen älteren Menschen auch herausfordernder. Bei der Pensionierung können die meisten Menschen – ausgestattet mit personalen, zeitlichen und finanziellen Ressourcen – ihren Lebensstil wählen. Der ältere Mensch steht jetzt vor der

Frage, was er die nächsten 20 Jahre werden will, welche Handlungen für ihn Sinn ergeben, welche Aufgaben er übernehmen und welche Rollen er spielen will. Die geringen Erwartungen an ihn und die Vielfalt der Möglichkeiten machen die Lebensgestaltung im Alter zu einem individuellen und herausfordernden Akt. Was man aus seinem Alter macht, beruht in höherem Ausmass auf individueller Sinnfindung als in früheren Lebensphasen. Alte Menschen unterscheiden sich stark darin, wie sie diesen Freiraum nutzen und was sie aus ihrem Alter machen. Das Alter konfrontiert den Menschen mit der Auseinandersetzung mit seinen eigenen Werten und subjektiver Sinnfindung.

Das Alter ist gekennzeichnet durch Mitverantwortung für die eigene Lebensgestaltung, die Gesundheit, die geistige Entwicklung, das soziale Netz, die Gesellschaft und die Umwelt. Gewiss spielt auch im Alter die Gesellschaft eine wichtige Rolle, sie kann förderliche oder hinderliche Handlungsspielräume liefern. Seniorinnen und Senioren können von der Teilnahme am öffentlichen Leben ausgeschlossen oder gar diskriminiert werden. Die Metaphern vom Alter haben einen hohen Stellenwert und können geistige Barrieren für eine Entfaltung darstellen. Wissenschaft und Gesellschaft sprechen beispielsweise vom Alter als «wohlverdienten Ruhestand». Dieser Metapher fehlt der Aufforderungscharakter die neue Lebensphase über Jahrzehnte zu gestalten. Wir sind gefordert, neue, zeitgemässere Altersvisionen zu entwerfen, die einen Anreiz für den Einstieg ins Alter schaffen. In Kolumbien beispielsweise heisst die Lebensphase nach der Pensionierung «jubilation».

## Diversifizierung der Lebensgestaltung im Alter

In früheren Jahrzehnten hat die Gerontologie darauf aufmerksam gemacht, dass die älteren Menschen keine homogene Gruppe bilden. Man bleibt auch im Alter ein Individuum. Eine der wichtigsten Erkenntnisse der Gerontologie besagt, dass die Menschen im Alter unterschiedlicher sind als in vorherigen Lebensphasen. Der Vergleich zwischen Kindern und älteren Menschen zeigt, dass sich Kinder und Jugendliche in der Entwicklung ähnlicher sind als ältere Menschen. Dieser Unterschied entsteht durch die längere körperliche und geistige Entwicklung sowie durch soziale Einflüsse. Unsere gegenwärtige Forschung weist zusätzlich darauf hin, dass auch im Handlungsspektrum eine grössere Differenzierung und Individualisierung als in vorigen Lebensphasen festzustellen ist. Die Gründe für diese Diversifizierung wurden bereits genannt: Die Pensionierung bietet Raum zu verschiedensten Tätigkeiten und die Freiheitsgrade werden stark erweitert. Im hohen Alter führen körperliche Abbauprozesse dann wieder zu einer Reduzierung der Freiheitsgrade. Aktuell stellen wir uns die Frage, inwieweit die Generation der älteren Menschen effektiv einen höheren Grad an Diversifizierung der Lebensgestaltung als jüngere Generationen aufweist. Jugendliche sind durch Schule und Ausbildung und Erwachsene durch Beruf und Kindererziehung viel stärker in ihren Freiheitsgraden eingeschränkt. Sie sind sich folglich ähnlicher als Seniorinnen und Senioren in der Organisation und Wahl der Lebensinhalte. Der Auszug aus einem Interview mit einem Handwerker verdeutlicht dies. Er beschreibt sich vor der Pensionierung mit seiner Berufsrolle, die

weitgehend seinen Alltag bestimmt. Nach der Pensionierung zählt er spontan 14 «Berufe» auf, die er jetzt ausübt. Er ist Hilfsakristan, Grossvater, Imker, Freiwilliger, Aushilfe und Gärtner geworden und hat neue Hobbies, Interessen und den Besuch von Bildungsveranstaltungen in sein Leben eingebaut. Er erlebt sich als viel mobiler als vor der Pensionierung.

Mit Diversifizierung sprechen wir die grosse Streuung an, wie ältere Menschen ihre Ressourcen im Alter nutzen oder auch nicht. Natürlich verbringt ein grosser Teil der Seniorinnen und Senioren ihre Zeit beim Zeitunglesen oder vor dem Fernseher. Aber ein anderer Teil zeichnet sich durch eine neue Kombination verschiedenster Tätigkeiten aus, die sich facettenreicher als in der Berufsphase präsentiert. Bei diesem Thema steht die gerontologische Forschung noch am Anfang. Könnten wir die These der Diversifizierung im Alter mit mehr Untersuchungen belegen, hätten wir hier eine Vision vom Alter, mit der es sich in der Gesellschaft auch attraktiver positionieren liesse.

## Alter schützt vor Neuem nicht

Im Leben ist das Bedürfnis nach Kontinuität hoch, da sie scheinbar Sicherheit bietet. Dies kann auch zu einem Widerstand gegen Neues – insbesondere im Alter – führen. In Befragungen zum Übergang in die Pensionierung zeigt sich, dass der Wunsch nach Kontinuität oft gross ist. Neues zu tun und Altes wegzulassen wird viel weniger bewusst angestrebt. Aus der Resilienz-Forschung weiss man aber, dass Personen, die vermehrt neue Interessen und Aufgaben aufgreifen, widerstandsfähiger werden. Das Alter ist gekennzeichnet durch viele neue Erfahrungen wie Verlust der Arbeit, Abbauprozesse, Krankheiten, Heimeintritt oder Tod von nahestehenden Personen. Eine gute Vorbereitung darauf besteht darin, sich nach der Pensionierung breite Stützsysteme an sinnstiftenden Tätigkeiten und Beziehungsnetzen aufzubauen. Die Bereitschaft, sich kontinuierlich auf Neues einzulassen, bedeutet gewappnet zu sein, wenn das Leben einen unaufgefordert mit neuen Herausforderungen konfrontiert.

Bereits bei den Römern galt das Motto: «Quidquid agis, prudenter agas et respice finem» (Was auch immer du tust, handle klug und bedenke das Ende). ■



© Pro Senectute