

War früher das Erreichen des 50. Geburtstags der **«Anfang vom Ende»**, heute gelten die Lebensjahre nach 50 heute als Beginn eines neuen, chancenreichen Lebensabschnitts. Auf dem Boden bisher Erreichten ergeben sich - oft unerwartete - neue Chancen, sein Leben selbst zu gestalten. Auch die Zeit nach der Pensionierung wandelt sich vom «Ruhestand» zu einer aktiven Lebensphase.

Zweite Lebenshälfte – neue Chancen in einer individualisierten Gesellschaft

Werden in der Schweiz Frauen und Männer im Alter von 50+ befragt, lassen sich seit einigen Jahren

zwei Sachverhalte festhalten:

Erstens weisen Menschen 50+ insgesamt eine höhere Lebenszufriedenheit auf als unter 50-jährige Menschen. Auch nach ihrem persönlichen Glücksgefühl befragt, fühlen sie sich grossmehrheitlich glücklicher als in früheren Lebensjahren. Die Jahre nach 50 können für viele Menschen mit Recht als die ‚goldenen Jahre‘ des Lebens bezeichnet werden. Nach der Pensionierung steigt die Lebenszufriedenheit vielfach weiter an. Wirtschaftliche Sicherheit, eine oft noch gute Gesundheit, aber auch enge soziale Netzwerke sowie eine vermehrte Gelassenheit gegenüber dem Leben nähren die individuelle Lebenszufriedenheit in der zweiten Lebenshälfte (50+).

Zweitens fühlen sich Menschen in diesem Alter vielfach nicht als ‚alt‘. Nach Meinung der 50-64-Jährigen beginnt das eigentliche Alter erst mit 69 Jahren, wenn überhaupt. Die heutige

Generation 50+ ist die erste Generation, die zu entdecken beginnt, wie vielfältig die Chancen zur Selbstgestaltung auch in späteren Lebensjahren sind. Eine frühzeitige wirtschaftliche Vorsorgeplanung erlaubt es, auch im höheren Lebensalter wirtschaftlich abgesichert zu leben, und lebenslanges Lernen erleichtert Anpassungen an neue Technologien und neue Werthaltungen. Während früher das Altern passiv hingenommen werden musste, wird es heute vermehrt als Prozess verstanden, der aktiv gestaltbar ist. Körperliche Gesundheit, intellektuelle Fähigkeiten und geistige Beweglichkeit können bis ins hohe Lebensalter erfolgreich verbessert werden.

Speziell bei den Babyboom-Generationen berühren die - zuerst bei jungen Erwachsenen beobachtbaren - Prozesse von Individualisierung und Pluralisierung von Lebensvorstellungen und Lebensverläufen immer stärker auch die späten Berufsjahre und die Zeit nach der Pensionierung. Nachberufliche Lebens- und Wohnformen unterliegen einer verstärkten Dynamik, und Verhaltensweisen (wie Reisen, Lernen, Sport usw.), die früher nur jüngeren Erwachsenen offen standen, werden zu zentralen Voraussetzungen

eines ‚erfolgreichen Alterns‘. Nicht bei allen, aber bei einer grösseren werdenden Gruppe älterer Frauen und Männer führen neue Modelle eines aktiven und kreativen Alterns zu einer bedeutsamen Neugestaltung der zweiten Lebenshälfte; sei es durch einen neuen Beruf bzw. eine neue Berufung; sei es durch neue Lebensinteressen oder durch den Kontakt mit Enkelkindern usw. In diesem Rahmen werden Reisen immer wichtiger, und ein Kennzeichen der ‚neuen Senioren‘ ist gerade ihre enorme Reiselust.

Die Kombination des Alterns sozial und kulturell mobiler Generationen (Babyboomer) mit neuen Modellen aktiven und kompetenzorientierten Alterns führt zu einer verstärkten Dynamik der späteren Lebensphase, die historisch neu ist. Wichtige Säulen einer aktiven Lebensgestaltung 50+/65+ sind eine bewusste Gesundheitsvorsorge, eine frühzeitige Gestaltung der Vorsorge und Modelle eines lebenslangen Lernens. Zwar kommt es auch in der Schweiz zu einer demographischen Alterung der Bevölkerung, aber diese demographische Alterung ist gerade nicht mit einer gesellschaftlichen Alterung der Gesellschaft verbunden.

BABYBOOMER

«Menschen
ab 50 weisen
insgesamt eine
höhere Lebens-
zufriedenheit auf,
als unter 50-jährige
Menschen.»



Prof. Dr. François Höpflinger
Alters- und Generationenforscher