

Zeitschrift:	Curaviva : Fachzeitschrift
Herausgeber:	Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
Band:	85 (2014)
Heft:	12: Hochaltrigkeit : Ansprüche und Chancen des demografischen Wandels
Artikel:	Ist es eigentlich erstrebenswert, dass viele Menschen immer älter werden? : "Auf viele Fragen haben wir noch keine Antworten"
Autor:	Tremp, Urs / Becker, Stefanie
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-804111

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: 19.01.2026

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

so schwer zu beginnen als älteren Menschen wird durch die soziale Isolation und die Verluste der Freizeitaktivitäten. Sie führen zu einem Gefühl der Verzweiflung und des Verlusts. Einige Menschen können sich nicht mit dem Alter abfinden und suchen nach Möglichkeiten, um wieder in die Gesellschaft einzutreten. Sie möchten weiter arbeiten oder neue Interessen entdecken. Andere möchten sich auf die Freizeit konzentrieren und neue Hobbys erlernen. Es ist wichtig, dass Menschen ihren eigenen Weg finden, um mit dem Alter zurechtzukommen.

Ist es eigentlich erstrebenswert, dass viele Menschen immer älter werden?

«Auf viele Fragen haben wir noch keine Antworten»

Hochaltrige Menschen sind eine Chance für die Gesellschaft. Aber wir müssen unser Bild vom Alter korrigieren und akzeptieren, dass Schwäche und Gebrechlichkeit zum Leben gehören – sagt die Gerontologin Stefanie Becker*.

Interview: Urs Tremp

Frau Becker, ist es für Sie ein guter Gedanke, dass Sie dereinst mehr als hundert Jahre alt werden könnten?

Stefanie Becker: Grundsätzlich schon. Aber es geht eigentlich nicht um die quantitativ mögliche Lebenserwartung. Wichtig ist die Frage, wie man die gewonnenen Jahre mit Leben, also mit qualitativer Lebenszeit, füllen kann.

Und wie kann man?

Das ist von Mensch zu Mensch sehr verschieden und hat auch mit der subjektiven Wahrnehmung zu tun. Allgemeingültige Regeln gibt es nicht. Darum lässt sich das nicht von aussen bestimmen. Und das heißt wiederum: Zu einem guten Teil ist jeder und jede selbst verantwortlich.

«Die Zahl der geistig noch fiten Hundertjährigen ist hoch – und sie steigt weiter an.»



* Dr. Stefanie Becker ist Leiterin des Instituts Alter der Berner Fachhochschule. Die Psychologin und diplomierte Gerontologin ist zudem Präsidentin der Schweizer Gesellschaft für Gerontologie (SGG) und Mitglied der Fachkommission für Altersfragen der Stadt Bern.

Die Gesellschaft muss sich also nicht darum kümmern, wie die Menschen ein beglückendes hohes Alter erleben dürfen? Oh doch. Auch die Gesellschaft hat einen Beitrag zu leisten. Dass sie nämlich auch hochaltrige oder gebrechliche Menschen am gesellschaftlichen Leben teilnehmen lässt.

Wird also selbstverständlich, dass wir 95-jährigen Menschen bald an Tanzveranstaltungen, an Demonstrationen oder im Schwimmbad begegnen? Warum nicht? Aber ich hoffe, das tun diejenigen, die es noch können und gerne mögen, schon heute! Aber wir machen doch auch die Erfahrung, dass wir schon in viel jüngeren Jahren gewisse Dinge nicht mehr unbedingt tun möchten und diese Dinge einer nächsten oder übernächsten Generation überlassen. Im hohen Alter gibt es vieles, was man nicht mehr unbedingt tun will oder für das eigene Leben nicht mehr unbedingt braucht. Aber wir sollten deshalb nicht unweigerlich in die eigenen vier Wände verbannt werden. Neue Studien über 100-Jährige zeigen nämlich, dass der Anteil der geistig durchaus noch fiten Alten hoch ist und kontinuierlich ansteigt. Das heißt, die Optionen für ein Leben im hohen und höchsten Alter werden vielfältiger.

Die Gesellschaft muss sich also nicht darum kümmern, wie die Menschen ein beglückendes hohes Alter erleben dürfen?

Oh doch. Auch die Gesellschaft hat einen Beitrag zu leisten. Dass sie nämlich auch hochaltrige oder gebrechliche Menschen am gesellschaftlichen Leben teilnehmen lässt.

Wird also selbstverständlich, dass wir 95-jährigen Menschen bald an Tanzveranstaltungen, an Demonstrationen oder im Schwimmbad begegnen?

Warum nicht? Aber ich hoffe, das tun diejenigen, die es noch können und gerne mögen, schon heute! Aber wir machen doch auch die Erfahrung, dass wir schon in viel jüngeren Jahren gewisse Dinge nicht mehr unbedingt tun möchten und diese Dinge einer nächsten oder übernächsten Generation überlassen. Im hohen Alter gibt es vieles, was man nicht mehr unbedingt tun will oder für das eigene Leben nicht mehr unbedingt braucht. Aber wir sollten deshalb nicht unweigerlich in die eigenen vier Wände verbannt werden. Neue Studien über 100-Jährige zeigen nämlich, dass der Anteil der geistig durchaus noch fiten Alten hoch ist und kontinuierlich ansteigt. Das heißt, die Optionen für ein Leben im hohen und höchsten Alter werden vielfältiger.

Sind denn unsere Körper und unser Geist tatsächlich dafür eingerichtet, 100 Jahre alt und älter zu werden?

Rein biologisch ist es möglich, sonst würden wir es nicht erleben. Auch der Geist scheint sich an diese Möglichkeit bei einem nicht unerheblichen Anteil von Menschen anzupassen.

Der körperliche und auch der geistige Abbau sind allerdings trotz allem nicht aufzuhalten. Soll man diesen Prozess denn um jeden Preis verlängern?

«Um jeden Preis» kann es nicht gehen – auch nicht um das grundsätzlich medizinisch Machbare. Es ist allerdings kaum möglich, einen Standard oder eine für alle passende Antwort auf die im Einzelfall sehr schwierige Frage zu finden, wie wir das Leben verlängern sollen und können. Wir alle hätten gerne solche Standards, weil sie uns scheinbar Sicherheit für eine Entscheidung geben. Aber ich bin überzeugt davon, dass es am Lebensende keine Standardlösung geben kann und wir immer die ganze Person, ihre Individualität und ihre ganz einzigartige Lebens- und Sterbenssituation im Blick haben müssen.

Können Sie sich denn nicht vorstellen, dass man irgendwann nach 80 sagt, so, es war gut; jetzt aber ist genug?

Ich kann es mir für mich selbst nicht vorstellen, zumindest nicht einfach qua chronologischem Lebensalter. Ich kann mir zwar vorstellen, dass es tatsächlich Situationen gibt – aber eben völlig unabhängig vom eigentlichen Lebensalter –, in dem ein Mensch für sich den Eindruck hat, dass es genug ist. Ich bin allerdings auch der Meinung, dass wir in unserer Gesellschaft eine Haltung – oder wie auch immer man dem sagen möchte – entwickeln sollten, die alten, hochaltrigen oder pflegebedürftigen Menschen einen Lebensrahmen bietet, der sie auch mit Einschränkungen am Leben teilhaben lässt. Sie sollen als wertvolle und gleichberechtigte Mitglieder angesehen werden und sich nicht für ihre Existenz entschuldigen müssen.

Wie geht das denn zusammen, dass wir einerseits immer älter werden möchten, andererseits aber immer lauter fordern, dass wir selbst über den Sterbezeitpunkt bestimmen können? Autonomie und Selbstbestimmung sind in einer Gesellschaft, in der nur als Erfolg gilt, was man ganz alleine hinbekommen hat, wichtige Kriterien. Diese gehen nicht mit Pflegebedürftigkeit zusammen, die ja zwangsläufig Abhängigkeit bedeutet. Ich bin der Meinung, dass diese vermeintlich autonome Entscheidung durchaus einiges mit dem in unserer Gesellschaft vorherrschenden Altersbild zu tun hat.

«Auch ein Mensch mit einer Demenz-erkrankung kann eine hohe Lebensqualität haben.»

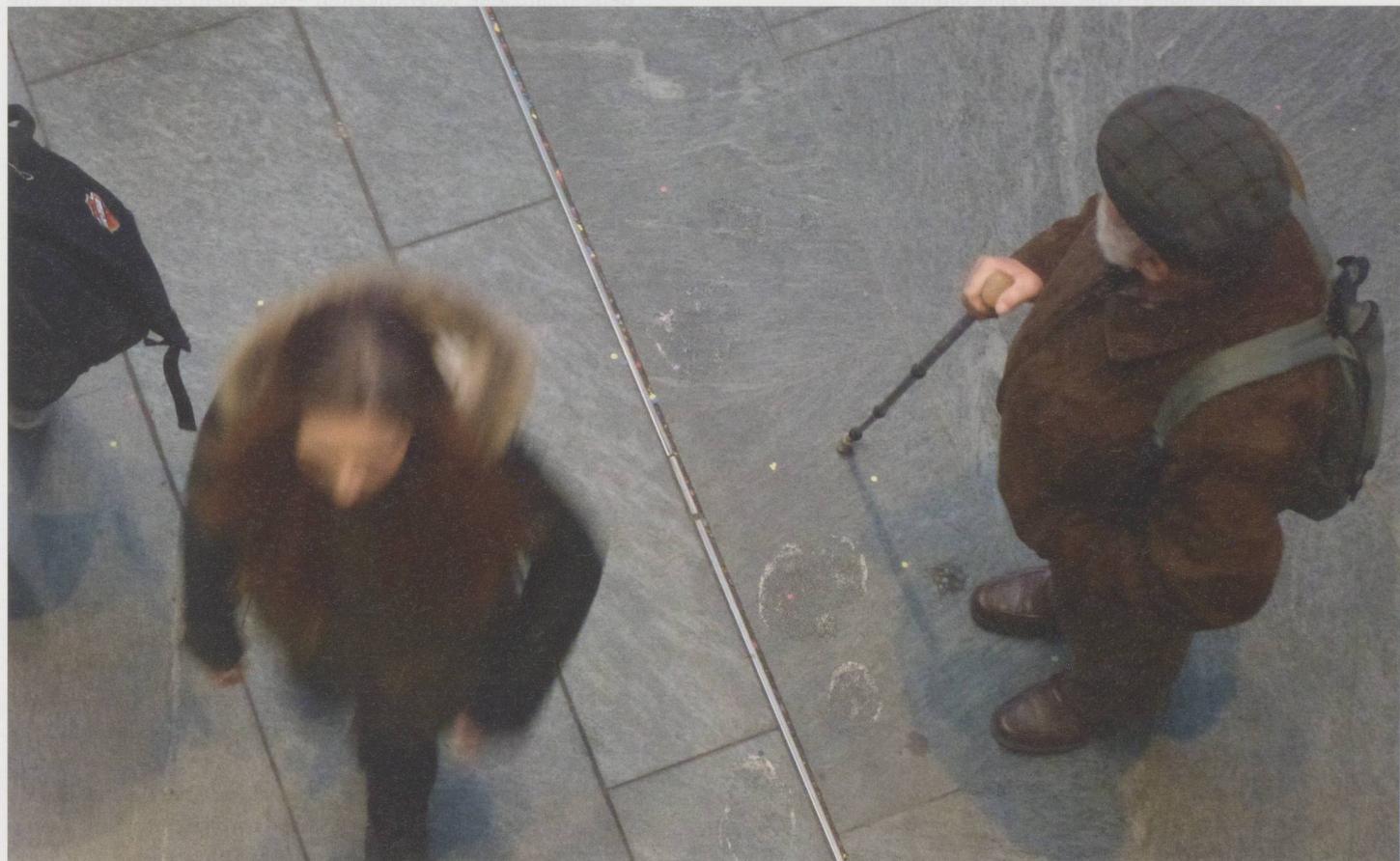
Und dieses Bild müssen wir ändern?

Eine Gesellschaft mit so vielen alten und hochaltrigen Menschen ist ja eine ziemlich junge Erscheinung. Auf viele damit verbundene Fragen haben wir aktuell noch keine Antworten oder Angebote bereit. Diese Antworten und Lösungen gilt es zu entwickeln. Eine Gesellschaft darf diejenigen nicht stigmatisieren oder ausgrenzen, die nicht dem sozial-moralischen Paradigma der sogenannten aktiven Alten entsprechen.

Abgesehen von der gesellschaftlichen Akzeptanz: Wie wird das Leben für den einzelnen Menschen im hohen Alter zu einem gelungenen Leben?

Das lässt sich ebenfalls nicht allgemein formulieren, sondern hat sehr viel mit den individuellen Werten und den individu-

>>



Menschen im Bahnhof Bern: «Wir sehen an einem Samstagnachmittag in der Fussgängerzone inzwischen weitaus mehr weisses Haar als früher.»

Foto: Urs Tremp

ellen Möglichkeiten zu tun. Auch ein Mensch mit einer Demenz-erkrankung kann sehr viel Befriedigung und eine hohe Lebens-qualität haben und empfinden.

Wenn Sie Ihre Erfahrungen mit alten Menschen Revue passieren lassen: Wie vielen Menschen gelingt ein gutes Leben auch im hohen Alter?

Mehr als man vielleicht denken mag. Aber in Zahlen oder Prozentwerten beziffern kann ich es nicht. Was ich feststelle: Es sind immer mehr Menschen, die sich schon weit vor der Pensionierung Gedanken darüber machen, wie sie die Zeit nach der Pensionierung sinnvoll füllen können. Das Klischee der dauernd reisenden oder in Florida golfspielenden Pensionäre lässt sich nicht bestätigen. Im Gegen teil, immer mehr ältere Menschen planen ihre Wohnsituation im Alter ganz bewusst und früh. Sie gestalten ihre Interessen und Hobbies so, dass sie diese auch nach der Pensionierung weiterführen können. Und sie schaffen sich ein soziales Bezugssystem, das sie auch in schwierigen Situationen unterstützen kann – nicht nur mit direkter instrumenteller Hilfe, sondern auch emotional. Und ganz wichtig: Die Menschen engagieren sich mit ihren erworbenen Fähigkeiten und Kenntnissen über das reguläre Berufsleben hinaus.

Welche Konsequenzen hat es für die Gesellschaft, wenn immer mehr Menschen ein hohes Alter erreichen? Ist das eine Bedrohung – oder auch eine Chance?

Das Alter hat in einer Gesellschaft, die Jugendlichkeit, Vitalität und Dynamik zu Leitwerten gemacht hat, kein gutes Image. Ich bin leider pessimistisch, dass sich dies so schnell ändern wird. Auch wenn wir an einem Samstagnachmittag in der Fussgängerzone inzwischen weitaus mehr weisses Haar sehen als früher: Wir sehen die fitten und gesunden Alten. Diejenigen, die pflegebedürftig und vielleicht demenzkrank sind, die sehen wir kaum. Diese Menschen leben in Institutionen oder können nur in Begleitung ausser Haus gehen. Ich erwarte sogar fast, dass sich das negative Altersbild verstärkt, dass Krankheit, Pflegebedürftigkeit und Abhängigkeit, die ja immer später im Leben auftreten und eine viel kürzere Phase der Gesamtlebenszeit ausmachen, noch mehr an den Rand der Gesellschaft gedrängt werden könnten.

Sie haben allerdings gesagt, dass es viele hochaltrige Menschen gibt, die zwar etwas gebrechlich, aber geistig und mental noch ganz vital sind. Wo liegt das Potenzial dieser Menschen für die Gesellschaft?

Potenziale sehe ich vor allem im enormen Erfahrungsschatz, den diese Menschen mitbringen. Diesen Erfahrungsschatz können sie in vielfacher Weise und an vielen Orten einsetzen. Das ist ein gewaltiges Potenzial für die Gesellschaft. Aber ich möchte darauf hinweisen, dass auch Menschen, die im Alter krank und pflegebedürftig sind, uns auf etwas ganz Wichtiges hinweisen: dass Schwäche, Gebrechlichkeit, Krankheit zum Leben gehören. Die Gesellschaft muss lernen, mit Schwäche umzugehen und diese

besser ins Leben zu integrieren. Es ist zwar noch ein gewaltiger Lernprozess nötig. Aber es ist auch eine Chance – so zumindest meine Hoffnung –, dass eine Gesellschaft mit vielen hochaltrigen Menschen diese Fragen nicht mehr ignorieren kann.

Eine Gesellschaft, die immer älter wird, stellt den Generationenvertrag in Frage. Was wird dabei zum grössten Problem?

Ein Vertrag gilt ja immer nur, so lange die Bedingungen gegeben sind, dass man ihn auch einhalten kann. Der Generationenvertrag ist zwischenzeitlich mehr als hundert Jahre alt, und seither haben sich die Bedingungen gewaltig verändert.

Es ist also höchste Zeit, ihn zu kündigen?

Nicht ohne dass wir uns Gedanken machen, wie wir ihn ersetzen. Es geht nicht ums Kündigen, sondern vielmehr darum, eine für die heutige Situation bessere und passendere Form zu finden, ohne dass Generationensolidarität verloren geht. Die Herausforderung ist neben der

Finanzierung der Renten auch die Finanzierung des Gesundheitssystems und der Pflege. Im Hinblick auf die Solidarität der Generationen müssen wir darauf achten, dass diese nicht erodiert. Auch unsere Kinder müssen die Chance auf ein gutes Leben im Alter haben. Diese Vorsorge gilt es heute zu treffen.

Und wie soll das geschehen?

Ich bin keine Expertin für Sozial- oder Krankenversicherungen. Aber ich glaube, dass es noch viel Spielraum gibt für verschiedene finanzielle Möglichkeiten – vor allem bezogen auf eine bessere Zusammenarbeit und die vernünftige Lösung der Zuständigkeiten der verschiedenen Finanzierer und Leistungserbringer in den Bereichen Gesundheit und Soziales. Es kann ja nicht sein, dass man als älterer Mensch in einen Dschungel von Paragraphen und Amtsstellen geschickt wird, um überhaupt zu erfahren, wie man zu einer Leistung kommt. Ich könnte mir vorstellen, dass eine konsequente Orientierung an der Lebenssituation des Einzelnen und an dessen tatsächlichen Bedürfnissen ein Weg sein könnte. So wie wir aktuell von integrierter Versorgung sprechen, müsste es vielleicht so etwas wie eine

integrierte Finanzierung geben, um tatsächlich das vorhandene Sparpotenzial auszuloten – und zwar ohne dass Leistungen gekürzt werden müssen. Dafür ist sicher eine bessere Vernetzung der beteiligten Stellen notwendig. Das sind zwar ganz rudimentäre Gedanken. Aber ich glaube schon, dass wir künftig viel mehr von der tatsächlichen Bedürfnissituierung des Einzelnen ausgehen müssen.

«Das Alter, das sind nicht nur Jahre der Krankheit und der Pflegebedürftigkeit.»

Was bedeutet es für eine Familie, wenn sie zunehmend vier gleichzeitig lebende Generationen umspannt?

Das ist tatsächlich eine neue Situation. Wenn es bislang eine Sandwich-Generation gab, wird es künftig oft zwei geben, die sich mehrfachen Anforderungen gegenüber sieht: durch Kinder und Grosskinder im betreuungsnotwendigen Alter und gleichzeitig durch Eltern und Grosseltern mit Pflegebedarf. Für Frauen wird die Belastung zunehmen. Kinderbetreuung und Alterspflege sind noch immer vorwiegend weiblich.

Aber man wird die Aufgaben in der Familie künftig auch neu verteilen können?

Ich gehe davon aus, dass auch in Zukunft ein grosser Teil der Betreuung und Unterstützung von hochaltrigen Menschen als Freiwilligenarbeit in der Familie stattfinden wird. Auch das gehört zum Generationenvertrag. Ob und wie neue Angebote für Unterstützungsmaßnahmen in der Familie, aber auch extern entwickelt werden können, wird sich zeigen. Wichtig scheint mir allerdings bereits heute, dass pflegende Angehörige entlastet werden und dass ihre Arbeit gesellschaftliche Anerkennung findet. Auch neue Modelle am Arbeitsplatz, die den Begriff der Elternzeit auch auf die Pflege und Betreuung pflegebedürftiger Eltern anwenden, gehören hier dazu.

Welche Aufgaben werden auf die Institutionen und Heime zukommen?

Institutionen werden wie bisher die Aufgabe haben, diejenigen Leistungen, die in der Familie nicht oder nicht mehr übernommen werden können, zu erbringen. Dabei könnte ich mir aber vorstellen, dass der Umzug in eine Institution mit der Weiterentwicklung in Richtung einer stärkeren Orientierung am Individuum und dessen aktuellen Bedürfnissen attraktiver wird. Die heutige Generation der 30- bis 45-Jährigen ist viel mobiler als frühere Generationen. Der Arbeitsplatz, der Wohnort werden häufiger gewechselt, und Veränderungen sind fast schon natürliche Bestandteile des

Lebens, sodass man sich durchaus vorstellen kann, dass ein Eintritt in eine Institution den Schrecken verlieren wird und leichter gegangen werden kann. Vor allem, wenn dort entsprechende Gestaltungsmöglichkeiten gegeben sind.

Für unsere Kinder dürfte selbstverständlich sein, dass sie ein hohes Alter erreichen. Dürfen sie sich darüber freuen?

Selbstverständlich ist es grundsätzlich ein Anlass zur Freude! Es sind ja nicht nur Jahre der Krankheit und der Pflegebedürftigkeit, sondern Jahre, in denen auch nach der Pensionierung – selbst wenn in den kommenden Jahren die Pensionierungsgrenze heraufgesetzt würde – noch ein Drittel Lebenszeit bleibt. Das ist etwas, was noch keine Generation erlebt hat.

Zum Schluss eine Frage, von der wir uns wünschen, sie könnte mit Ja beantwortet werden: Wird die Gesellschaft friedlicher mit mehr alten Menschen?

Nein, das glaube ich nicht. Warum sollte sie das werden? Zum einen sind auch ältere Menschen nicht frei von eigennützigen und narzisstischen Zielen, zum anderen kann der Verteilungskampf, wenn die vor allem finanziellen Ressourcen knapper werden, eine andere und ganz neue Art von Unfrieden bringen. Ich glaube nicht, dass eine friedlichere Welt vom Alter der Bevölkerung abhängig ist, sondern vielmehr von wesentlichen Werten wie Selbstbestimmung, Freiheit und Gerechtigkeit. ●

Anzeige



**Aktivierung
aus erster Hand.**

HF Diplom 3-jährige Vollzeitausbildung

Dipl. Aktivierungsfachfrau HF

Dipl. Aktivierungsfachmann HF

Leitung des gesamten Bereichs Aktivierung



Zertifikat FAB Fachperson in aktivierender Betreuung

Zertifikat FAA Fachverantwortliche/r in Alltagsgestaltung und Aktivierung



> Mehr zu den nächsten Infoveranstaltungen und Weiterbildungsangeboten gibts direkt via die Tags oder auf www.medi.ch

medi

medi | Zentrum für medizinische Bildung | Aktivierung
Max-Daetwyler-Platz 2 | 3014 Bern | Tel. 031 537 31 10 | at@medi.ch

diga care PFLEGEBETTEN Perfecta

Bestes Preis-Leistungsverhältnis der Schweiz!

www.diga.ch/care

Telefon: 055 450 54 19
8854 Galgenen | 8600 Dübendorf |
1763 Granges-Paccot