

Zeitschrift: PS-Info : Neues von Pro Senectute Schweiz
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: - (2001)
Heft: 1: Strassen für alle - auch im Alter?

Artikel: Mittleres Alter - eine Zeit des Wandels
Autor: Seifert, Kurt
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-788081>

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: 22.01.2026

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

Mittleres Alter – eine Zeit des Wandels

«Von nun an geht's bergab», glauben und befürchten viele Menschen in der Mitte des Lebens. Das muss nicht sein. Auch wenn eine im Machbarkeitswahn befangene Gesellschaft das Alter immer noch zu verdrängen sucht: Die kommende «Kultur des langen Lebens» ist darauf angewiesen, die besonderen Qualitäten unseres Daseins «jenseits des Zenit» zu entdecken und zu fördern.

In manchen älteren Darstellungen wird das menschliche Leben mit einer Pyramide verglichen: Dem Aufstieg zum Erwachsensein folgt unweigerlich die Wende – eine Bewegung nach unten, die mit Greisentum und Tod endet. Dieses Bild ist im Bewusstsein immer noch gegenwärtig, obwohl sich die Bedingungen für ein gutes Leben in der zweiten Hälfte unserer irdischen Existenz wesentlich verbessert haben – zumindest in Ländern mit einem ausgebauten Sozialstaat.

Die Wissenschaften vom Menschen haben sich lange Zeit gar nicht mit der Wirklichkeit dieser zweiten Lebenshälfte beschäftigt. Ihr Augenmerk richtete sich auf die Entwicklungen des Jungen und Neuen bzw. auf die unmittelbaren Zerfallsprozesse von Sterben und Tod. Das «Dazwischen» schien nicht von Bedeutung zu sein. Die verlängerte Lebenserwartung als Ausdruck gesellschaftlichen Fortschritts macht es nun allerdings unabdingbar, die Veränderungen «jenseits des Zenit» genauer unter die Lupe zu nehmen. Deshalb haben die Psychologin Pasqualina Perrig-Chiello und der Soziologe François Höpflinger im Rahmen des sozialwissenschaftlichen Schwerpunktprogramms «Zukunft Schweiz» ein Forschungsprojekt «Mittleres Alter im Wandel» durchgeführt. Ein Studiendossier des «Universitären Instituts Alter und Generationen» fasst die wichtigsten Ergebnisse zusammen (INAG c/o Institut Universitaire Kurt Bösch, C.P.

4176, 1950 Sion 4, Telefon 027 203 73 83, Fax 027 203 73 84, E-Mail inag@iukb.ch, Internet www.socialinfo.ch/inag).

Frauen und Männer altern anders

Das mittlere Erwachsenenalter scheint oft wenig spektakulär zu sein: Die Träume der Jugend konnten wenigstens teilweise verwirklicht werden – oder eben auch nicht – und die Veränderungen des Alters machen sich erst nach und nach bemerkbar. Dabei gibt es allerdings geschlechts-spezifische Unterschiede: Da bei Frauen der soziale Status stärker als bei Männern mit körperlicher Attraktivität verbunden wird, müssen sich Frauen auch eher mit den Unterschieden, oft sogar Widersprüchen zwischen körperlichen und seelisch-geistigen Prozessen auseinander setzen. Das Männliche hingegen, wie Simone de Beauvoir feststellte, «ist nicht eine Beute des Alters; von ihm verlangt man nicht Frische, Sanftheit, Anmut, sondern die Stärke und Intelligenz des Eroberers; weisse Haare und Falten stehen nicht im Widerspruch zu diesem männlichen Ideal» («Das Alter. Essay», Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek b. Hamburg 1977; das französische Original erschien 1970 bei Éditions Gallimard in Paris).

Die Illusion von einer ewigen Jugend kann sich bei Männern länger halten. Dieser vermeintliche Vorteil erweist sich, aufs Ganze gesehen, aber eher als Hindernis: Die gerontologische Forschung gibt Hinweise darauf, dass gerade sehr «maskulin» geprägte Männer mehr Mühe mit den Veränderungen des Alters haben als jene, die mit fortschreitendem Lebensprozess «feminine» Züge annehmen (siehe dazu auch den folgenden Beitrag «Erfolgreich altern – als Mann?»). Frauen lernen offenbar besser, mit den narzisstischen Kränkungen des Alterns umzugehen. Die Schriftstellerin Laure Wyss hat in ihrem schmalen Band «Schuhwerk im Kopf» (Limmat Verlag, Zürich 2000) darauf hingewiesen, dass aus der Schwäche des Alters neue Kräfte entstehen können. Mög-



Frauen brauchen
soziale Kontakte ...

licherweise gilt dies bis heute vor allem für Frauen.

Generation in der Sandwich-Position?

Die durchschnittliche Lebenserwartung in der Schweiz stieg im Verlauf des 20. Jahrhunderts um rund 30 Jahre. Die allgemeine Verlängerung des Lebens bedeutet, dass wir länger Kinder unserer Eltern wie auch – allenfalls – Eltern unserer Kinder und Grosseltern unserer Enkel bleiben. Diese zeitliche Ausdehnung von Rollen, die wir übernehmen, bleibt nicht ohne Auswirkungen auf unser Bewusstsein und Verhalten. Von der mittleren Altersgruppe wird heute oft behauptet, sie stehe in einer Sandwich-Position zwischen Jungen und Alten. Gemeint ist damit eine Doppelbelastung, vor allem für Frauen, die einerseits noch ein oder mehrere, an der Schwelle zum Erwachsenwerden stehende Kinder zu Hause haben, und gleichzeitig die alten (Schwieger-) Eltern zu betreuen haben.

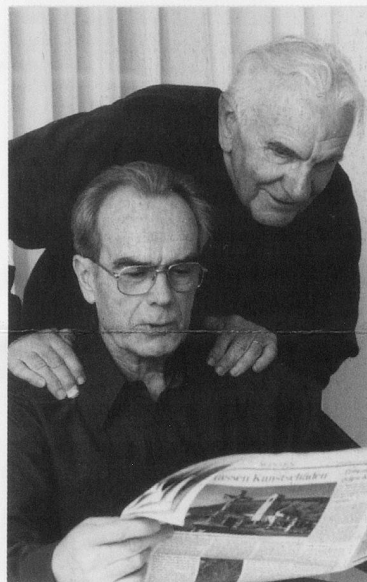
Pasqualina Perrig-Quiello und François Höpflinger plädieren dafür, das «suggestive» Stichwort «Sandwich-Generation» kritisch zu hinterfragen. Eine genauere Analyse zeigt nämlich, dass von 100 Frauen im Alter zwischen 40 und 49 Jahren sich nur sieben in einer so genannten intergenerationellen Sandwich-Position befinden. Von diesen sind faktisch höchstens drei mit einer entsprechenden Doppelbelastung konfrontiert. Sie ist somit «keineswegs eine typische (und erwartbare) Erfahrung im Lebenslauf von Frauen», halten die beiden in ihren Forschungsthese fest. Ein anderer Konflikt stellt sich aber durchaus: die Herausforderung von berufstätigen Frauen, gleichzeitig auch Pflegeauf-

gaben gegenüber den eigenen Eltern bzw. Schwiegereltern übernehmen zu müssen. Von 100 Frauen im Alter zwischen 40 und 49 sind potenziell sieben einem solchen Vereinbarkeitskonflikt ausgesetzt, bei den 50- bis 54-jährigen Frauen sogar elf von 100.

Das Dilemma modernen Lebens

Im mittleren Erwachsenenalter setzt ein bemerkenswerter Prozess ein, der sich dann im höheren Lebensalter noch verstärkt: Einer tendenziell sich verschlechternden körperlichen Verfassung steht ein wachsendes psychisches Wohlbefinden gegenüber. Bei Tiefeninterviews, die im Rahmen des bereits erwähnten Forschungsprojekts durchgeführt wurden, stellte sich heraus, dass Personen bei Beginn des mittleren Erwachsenenalters zwar über eine bessere gesundheitliche Verfassung verfügten als die um zehn Jahre ältere Gruppe; sie fühlten sich jedoch psychisch weniger gut als die Vergleichsgruppe der Älteren.

In der älteren Generation, vor allem ab dem achten Lebensjahrzehnt, koppeln sich psychisches und physisches Wohlbefinden weitgehend ab. Hier ist dann von entscheidender Bedeutung, ob jemand im Einklang mit seiner Vergangenheit stehen kann oder nicht. Die Grundlagen für ein erfolgreiches Altern werden bereits im mittleren Lebensalter gelegt. Wer vor dem «Dilemma modernen Lebens» (Pasqualina Perrig-Chiello/François Höpflinger) nicht ausweicht, dass Erwachsensein bedeutet, bestimmte Möglichkeiten zu verwirklichen und damit zugleich viele andere auszulassen – der oder die kann mit einiger Gelassenheit dem eigenen Reifungsprozess entgegenblicken. *kas*



... Männer auch

Der Situation von Frauen und Männern in der zweiten Lebenshälfte ist ein Buch gewidmet, das letztes Jahr im Verlag Paul Haupt (Bern/Stuttgart/Wien) veröffentlicht wurde. Unter der Herausgeberschaft von Pasqualina Perrig-Chiello und François Höpflinger sind dort Beiträge versammelt, die anlässlich einer Tagung des «Universitären Instituts Alter und Generationen» (INAG) gehalten wurden. Das Buch umfasst 204 Seiten und kostet Fr. 34.–. (Es kann auch ausgeliehen werden bei: Pro Senectute Schweiz, Bibliothek und Dokumentation, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 01 283 89 81, Fax 01 283 89 84, E-Mail bibliothek@pro-senectute.ch)