

**Zeitschrift:** PS-Info : Neues von Pro Senectute Schweiz  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** - (2006)  
**Heft:** 1: Ein gutes Leben für alle

**Artikel:** Lebensqualität im Alter  
**Autor:** Mäder, Ueli  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-787977>

### **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>**

# Lebensqualität im Alter

**Eine hohe Lebensqualität im Alter ist gut möglich, aber nicht selbstverständlich. Vieles hängt von uns selbst und von gesellschaftlichen Voraussetzungen ab.**

**Ueli Mäder** – Professor für Soziologie an der Universität Basel und der Fachhochschule Nordwestschweiz

In der Schweiz lebt in jedem dritten Haushalt eine allein stehende Person, in Städten in jedem zweiten. Die viel beklagte Individualisierung vereinzelt die Menschen. Sie erhöht aber auch unsere Wahlmöglichkeiten. Meine Mutter arbeitete als Hilfsverkäuferin. Sie durfte anno dazumal keine Berufslehre machen. Heute ist das anders. Zum Glück. Die Lebensentwürfe sind vielfältiger und selbst bestimmter geworden. Wir dürfen auch Ungewöhnliches ausprobieren und frem-

de Erwartungen kritisch prüfen. Persönliches Wohlbefinden verlangt geradezu danach, eigene Bewegungsräume zu definieren und sich selbst zu sein. Wer sein Wesen besser kennt, ist auch eher in der Lage, das zu tun, was zunehmend nötig ist: eigene Grenzen zu setzen und mit Widersprüchen umzugehen. Das ist allerdings leichter gesagt als getan. Das Einfache ist in unserer hektischen Zeit manchmal schwierig zu verwirklichen. Doch gibt es keine Alternative dazu, es immer wieder zu versuchen. Denn wer sich rastlos bewegt, stets nützlich sein will und die feinen Zeichen der Seele missachtet, verliert sich selbst. Wer hingegen das Alltägliche bewusst in sich aufnimmt und mitgestaltet, kann auch beim Älterwerden innere Bilder als neuen Reichtum entdecken.

**«Wer so lebt, als würde er nie sterben, täuscht sich selbst.»**

Wir Alten von morgen kommen hoffentlich ohne überfrachtete Agenda aus. Wir engagieren uns, weil wir Lust dazu haben und unsere Beteiligung erwünscht ist. Wir nehmen Beschwerden nicht als persönliche Schwäche, sondern als Hinweis darauf, unseren Körper etwas mehr zu beachten. Wir stehen zu unseren weissen Haaren und Falten. Wir räumen auch ein, dass uns das Älterwerden durchaus Mühe macht. Wir berichten gerne, aber nicht

aufdringlich von unseren Erfahrungen. Wir können zuhören, sind neugierig, tolerant und auch für Junge interessant. Noch selten waren jedenfalls unsere Chancen, Lebensqualität im Alter zu verwirklichen, so gross wie heute. Wo guter Wille vorhanden, ist zwar nicht immer ein Weg, aber ein Türchen geht schon eher auf. Hin zu einer Zukunft mit Zukunft. Wobei diese stets begrenzt ist. Wir Menschen sind endliche Wesen. Zumindest im Diesseits. Wer so lebt, als ob er nie sterben würde, täuscht sich selbst. Und andere auch. Zum Beispiel Kinder und Jugendliche. Sie schauen auf uns Ältere. Wenn wir ihnen nur unsere Fassaden zeigen, vermitteln wir ein trügerisches Bild, von dem sie bald merken, dass es so nicht stimmt. Sie vermögen intuitiv Sein und Schein voneinander zu unterscheiden. Und sie wollen eine Antwort auf ihre Frage: wozu das alles? Da sind wir herausgefordert. Und von unserer Antwort hängt auch die Lebensqualität im Alter ab. Individuell und gesellschaftlich. Geht es im Leben primär darum, ein beliebiges Rädchen in einem kühlen gesellschaftlichen Funktionsmodell zu sein, das immer schneller dreht und Effizienz orientiert die Gewinne und den Konsum steigert? Ist das die Lebensqualität, die wir wollen? «Gehe langsam, wenn Du in Eile bist», hörte ich kürzlich jemanden sagen. Wie wahr! So lässt sich viel Unheil vermeiden und Lebensqualität gewinnen.

