

Zeitschrift: PS-Info : Neues von Pro Senectute Schweiz
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: - (2008)
Heft: 1: Gegen das Altern? Für das Alter!

Artikel: Dem Alter gelassener ins Auge blicken
Autor: Schori, Katja / Diener, Thomas
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-788031>

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>

Dem Alter gelassener ins Auge blicken

Ein Gespräch mit Thomas Diener, Geschäftsleiter Pro Senectute Kanton St. Gallen, über Alter, Älterwerden, Altersbilder, Jugendwahn und Antikontra Pro-Aging.

Katja Schori – Marketing & Kommunikation, Pro Senectute Schweiz

«Alt werden ist nichts für Weicheier», hat Bette Davis einst gesagt. Sie muss es wissen, denn zu ihrer Zeit hielt Hollywood nicht viel von Falten. Die Traumfabrik scheint ihr Altersbild inzwischen allerdings zu überdenken (s. Seite 5), aber Gümligen ist sowieso fern von Hollywood, und wer will sich schon auf Äusserlichkeiten reduzieren? Älter und alt werden macht Spass! Mit 65 die Rollerblades entdeckt, mit 70 das erste Mal einen Viertausender erklettert und mit 80 auf dem Snowboard in der Halfpipe den

Kids gezeigt, was richtige Sprünge sind. Werbung und Medien gaukeln uns vor – alles kein Problem. Wirklich nicht? Wie sieht die Realität aus? Macht das Alter wirklich nur Spass? Wie gehen die Kundinnen und Kunden von Pro Senectute mit dem Älterwerden um? Und wie tun wir als Mitarbeitende der Fachorganisation für Altersfragen das selbst? ps:info hat sich mit Thomas Diener, Geschäftsleiter von Pro Senectute Kanton St. Gallen, zu einem Gespräch getroffen.

Herr Diener, gibt es Voraussetzungen, die es einfacher oder schwieriger machen, mit dem Prozess des Älterwerdens zurechtzukommen?

Während meiner langjährigen Erfahrung als Sozialarbeiter konnte ich beobachten, dass es einfacher wird, wenn die Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit geführt wurde. Wer das getan hat, geht üblicherweise gelassener mit dem Älterwerden um – die Akzeptanz steigt. Auch wer in seinem Leben mit dem Sterben und dem Tod konfrontiert wurde, führt in der Regel einen entspannteren Umgang mit dem Thema. Obwohl diese Erlebnisse keinesfalls einfach sind!

Vergessen wir aber nicht, dass ein finanziell gesicherter und körperlich gesunder Hintergrund eine tolle Ausgangslage ist, um dem Alter zuversichtlich entgegenzublicken. Fehlt eines dieser Kriterien oder gar beide, ist's halt schwierig, zuversichtlich zu bleiben.

Ganz generell würde ich sagen, wer im Moment lebt und die verschiedenen

Lebensphasen akzeptiert, scheint auch – oder gerade – im Alter zufriedener zu sein.

Wir haben in unserer Arbeit täglich mit dem Alter zu tun. Hilft das, die Auseinandersetzung mit dem eigenen Alterungsprozess entspannter zu führen?

Durch die Arbeit habe ich schon mehr Verbundenheit dazu. Wäre ich Banker oder Mechaniker, müsste ich mich dem Thema anders nähern. Ich habe das Glück, über ein grösseres Reservoir an Erfahrungen mit älteren Menschen und dem Alter zu verfügen. Darin sind Begegnungen mit gut situierten, gesunden, fröhlichen Menschen, aber auch mit eingeschränkten, lebensmüden, pflegebedürftigen. Alle diese Momente helfen, dem Alter gelassener ins Auge zu blicken.

Ist der eigene Alterungsprozess ein Thema bei Ihnen und Ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern? Tauscht man sich darüber aus?

Es werden sicher Diskussionen geführt. Aber üblicherweise passiert das mit einer gehörigen Portion fachlicher Distanz. Je älter die Mitarbeitenden werden, desto offener gehen sie mit diesen Fragen um. Jüngere Mitarbeitende «verstecken» sich oft noch hinter beruflicher Kompetenz. Deshalb ist es mir sehr wichtig, dass wir in Teams mit einer guten Altersdurchmischung arbeiten. Die fachliche Distanz wird so durchbrochen und Gespräche werden möglich.

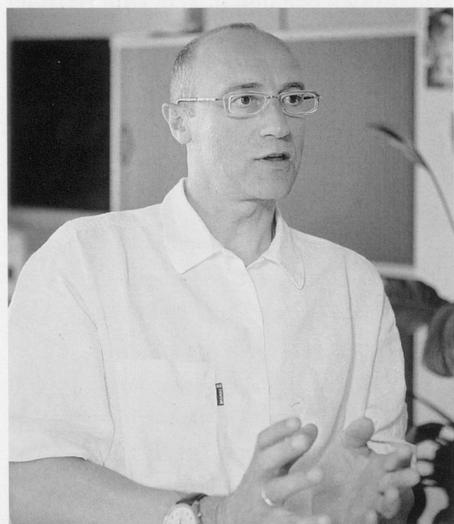


Foto: Bildimpf/Daniel Ammann

Dürften wir es als Mitarbeitende von Pro Senectute überhaupt offen aussprechen, wenn wir Probleme mit dem Älterwerden haben? Müssten wir nicht über genügend Fachwissen verfügen, um souverän damit umzugehen?

Nur weil wir uns mit Altersfragen auseinandersetzen, sollen wir selbst keine Probleme damit haben? Das wäre ein totaler Irrglaube!

Schönheitsoperationen boomen, nur wer jung und dynamisch ist, scheint in unserer Leistungsgesellschaft noch mithalten zu können. Also wird geturnt, gehungert und getuscht, und wenn auch das nicht mehr hilft, geliftet, bis sich die Mundwinkel wieder in die richtige Richtung biegen. Alte Menschen werden in der Werbung, in Film und Fernsehen oft «geschönt» dargestellt – warum macht ein natürlicher und notabene nicht aufzuhalter Prozess so vielen Menschen so grosse Mühe? Verfällt unsere Gesellschaft dem Jugendwahn?

Ich halte das für überschätzt. Denn mir begegnen sie nicht ständig und auf Schritt und Tritt, die «schön» operierten Menschen. Vielen ist die plastische Chirurgie doch auch gar nicht zugänglich. Dafür braucht ja erst mal das entsprechend grosse Portemonnaie.

Wer im Fitnessstudio trainiert, muss nicht zwingend das Ziel haben, zehn Jahre jünger auszusehen. Die Erkenntnis der Wichtigkeit von regelmässiger körperlicher Bewegung im Sinne der Prävention dringt ja mehr und mehr durch.

Mag sein, dass Pro Senectute die Menschen, die ewiger Jugend nachjagen, ganz einfach nicht erreicht. Ich jedenfalls begreife diesen Themen eher in den Medien oder in Referaten als in der Realität. Vielleicht braucht unsere Gesellschaft Schlagwörter wie «Jugendwahn» und schafft dann die passenden Realitäten dazu? Vergessen wir nicht: Dahinter steckt ein riesiger Markt, mit dem sich viel Geld verdienen lässt ...

Alle wollen alt werden, aber niemand will alt sein. Hat der Auftrag von Pro Senectute als «Stiftung für das Alter» mit dieser Ausgangslage überhaupt noch Berechtigung?

Es wollen überhaupt nicht alle alt werden. Es ist auch nicht so, dass niemand alt sein will! Ich erlebe viele alte Men-

schen, die es geniessen, alt zu sein, und auch solche, die sich mit dem Leben schwertun und lieber früher als später «abtreten» möchten. Und natürlich hat unsere Stiftung noch eine Berechtigung! Wir sind eine starke Organisation für alte Menschen mit ihren Bedürfnissen. Einer unserer Grundaufträge, die materielle Sicherheit im Alter, ist heute wieder gefährdet. Es gibt zunehmend Situationen, in denen alte Menschen, häufig infolge von Pflegebedürftigkeit, sozialhilfeabhängig werden. Und alle die Alleinerziehenden und armutsgefährdeten Familien werden auch nicht plötzlich reicher, nur weil sie alt werden. Pro Senectute ist eine Sozialorganisation und sie tut gut daran, das zu bleiben.

«Ich wünsche mir, im Alter ernst genommen zu werden.»

Es wird oft auf die Qualitäten, Möglichkeiten und Leistungen der älteren Menschen in unserer Gesellschaft hingewiesen. Trotzdem ist es für einen 60-Jährigen sehr schwer, noch eine adäquate Arbeitsstelle zu finden. Wann wird die Theorie auch wirklich zur Praxis und die Nutzung der Ressourcen älterer Menschen selbstverständlich?

Das wird einerseits dann der Fall sein, wenn junge Arbeitskräfte fehlen, und andererseits für Arbeiten, die nicht ins Ausland ausgelagert werden können. Das Potenzial war immer vorhanden – aber jetzt erinnert man sich wieder daran. Es wird allerdings kaum funktionieren, das Tempo und die Ansprüche der modernen Arbeitswelt tel quel den älteren Arbeitnehmern «überzustülpen».

Pro Senectute Kanton St. Gallen hat die Philosophie, nicht jemanden einzustellen, obwohl er schon über 50 Jahre alt ist, sondern weil er schon über 50 ist. Rund 60 Prozent unserer Kursleiterinnen und Kursleiter sind über 60 Jahre alt. Bei den Haushilfen sind gegen 50 Prozent der Mitarbeitenden und im Treuhanddienst sogar über 80 Prozent älter als 60.

Ich denke, Pro Senectute müsste beim Schaffen von Arbeitsmodellen, die einen flexiblen Übergang in nachberufliche Tätigkeiten und in den Ruhestand ermöglichen, eine Vorreiterrolle über-

nehmen. Und sie soll, wie sie das heute schon macht, ältere Menschen nach ihrer Pensionierung zu Mitarbeit und Partizipation einladen. Diese Erfahrungen und Erkenntnisse könnten auch anderen KMU vermittelt werden.

Wie sehen Sie sich selbst im Alter? Wie könnte die Zeit nach Ihrer Pensionierung aussehen?

Vorstellen könnte ich mir viel ... Ich gehe davon aus, mit ca. 67 Jahren pensioniert zu sein. Wenn es die Gesellschaft wünscht, wäre es für mich aus heutiger Sicht aber schon auch denkbar, etwas länger zu arbeiten. Ich erhoffe mir allerdings, dass dieses Engagement nicht zur allgemeinen Forderung, sondern zur Option wird. Wenn ich mich dann nicht mehr «andienen» müsste, sondern aktiv einbezogen würde, wäre ich schon froh. Und ausserdem kann ich mir vorstellen, meine gesammelten Erfahrungen in ein anderes Berufsumfeld einzubringen. Zum Beispiel in eine wirtschaftsorientierte Firma im Personalbereich.

Die Brücke zur jungen Generation versuche ich über meine Tochter zu bauen. Es wäre schön, wenn sie auch später ab und zu meine Meinung hören will.

Mein grösster Wunsch für die Zeit ist aber, ernst genommen zu werden – und zwar im positiven wie im negativen Sinn. Damit meine ich, dass man auch mit dem alten Mann Thomas Diener die Konfrontation und den Meinungsaustausch sucht und sie nicht vermeidet, weil er jetzt halt alt ist. Man soll mit mir weiterhin fröhlich sein und streiten.

Thomas Diener arbeitet seit 18 Jahren bei Pro Senectute. Angefangen hat er 1989 als Sozialarbeiter bei der Regionalstelle Rorschach. Nach dem Posten des Regionalstellenleiters übernahm er vor zwei Jahren die Position des Geschäftsleiters von Pro Senectute Kanton St. Gallen, mit der er als einer starken Sozialorganisation auftreten will. Pro Senectute Kanton St. Gallen ist bewusst basisorientiert ausgerichtet – mit dem Ziel, ganz nahe bei den alten Menschen zu sein.

Thomas Diener wird dieses Jahr 50 Jahre alt, ist verheiratet und hat eine zehnjährige Tochter.