

**Zeitschrift:** Schweizer Volkskunde : Korrespondenzblatt der Schweizerischen Gesellschaft für Volkskunde = Folklore suisse : bulletin de la Société suisse des traditions populaires = Folclore svizzero : bollettino della Società svizzera per le tradizioni popolari

**Herausgeber:** Schweizerische Gesellschaft für Volkskunde

**Band:** 106 (2016)

**Heft:** 2

**Artikel:** Altersratgeber : der alternde Körper als Aushandlungsort neuer Ängste

**Autor:** Rathgeb, Catrin

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1003774>

### **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:** 16.01.2026

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

## Altersratgeber

### Altersratgeber – der alternde Körper als Aushandlungsort neuer Ängste

*Manuel de l'âge – Le corps vieillissant comme lieu de négociation de nouvelles craintes: La quête de l'éternelle jeunesse n'est pas un phénomène moderne, bien au contraire. Il en est de même pour l'étude textuelle de la thématique du vieillissement. Dans le domaine de l'ethnologie européenne, les ouvrages spécialisés ainsi que le comportement spécifique des acteurs avec les modèles d'application sont cependant largement inexplorés. Ci-dessous un essai d'interprétation du manuel «Anmutig älter werden (Vieillir gracieusement)» de Ruth Maria Kubitschek d'un point de vue centré sur les acteurs et s'appuyant sur huit séquence d'interviews ainsi que la conclusion qui en résulte que l'âge, en tant que figure imaginaire opposée au corps performant de la jeunesse, n'a pas sa place dans notre société multi-optionnelle néolibérale.*

Der Wunsch nach ewiger Jugend ist kein modernes Phänomen, sondern altbekannt. Ebenso die textuelle Auseinandersetzung mit der Thematik «Alter(n)». Für unseren Fachbereich der Europäischen Ethnologie erscheinen Altersratgeber und der akteurspezifische Umgang mit den Applikationsvorlagen jedoch als weitestgehend unerforschtes Feld. Folgend der Versuch einer Deutung des Altersratgebers «Anmutig älter werden» von Ruth Maria Kubitschek, aus akteurs-zentrierter Perspektive, gestützt auf acht Interview-Sequenzen und die daraus resultierende Erkenntnis dass das Alter, als Denkfigur eines Gegenpols zum jugendlichen Leistungskörper, in unserer neoliberalen Multioptionsgesellschaft keinen Platz hat.

#### «Alt? Werde ich später...»

...lässt die 66-jährige Schauspielerin Iris Berben in einem Loréal TV-Spot verlauten und läuft schwungvoll aus einer Villa direkt zu einem Motorrad – und bei diesem Anblick ist ein Gedanke unumstritten präsent: Für ihr Alter sieht sie gut aus! Das Adjektiv *gut* transportiert hierbei kein beliebiges signifié, sondern explizit *jung*. Das Kompliment wird somit zu einem Kompliment mit Vorbehalt und zu einem Ausspruch der Platzanweisung gleichermassen. Es positioniert die Schauspielerin in einen fortgeschrittenen Lebensabschnitt, in ein gehobenes Alter, in welchen der Anspruch auf ein perfektes, jugendliches Erscheinungsbild, gemäss gesellschaftlichem Normativ, verwirkt ist. Dass als das verbindende Element zwischen der Person Iris Berben und ihrem Erfolg der jugendlichen Erscheinung ein Produkt der Marke Loréal platziert wird – Usus der Werbeindustrie. Der Kern des Spots basiert auf dem dichotomisch aufgebauten Verhältnis von Alt und Jung, wobei der junge Körper als Schönheitsideal und Ausweis eines «Gesund-Seins» und der alternde Körper als Abweichung dieser Norm – als nach aussen getragener Widerspruch der auf Erfolg und Leistung programmierten Gesell-

schaft – gilt. Mit dem «Unterlaufen» ihres wahren Alters, fungiert Iris Berben somit nicht nur als Vorbild, welches man einmalig lobend und bewundernd anerkennt. Sie fungiert als real-korporale Bestätigung dafür, dass es (zumindest temporär) möglich ist, jugendlich zu altern und den gesellschaftlichen Leistungskörper somit nicht in Frage zu stellen. Die Option bleibt hierbei keine Möglichkeit für den Einzelnen, sondern besitzt Aufforderungscharakter und entpuppt sich als strenges Gebot: jede(r) ist aufgefordert, am eigenen Körper zu arbeiten, um sichtbare Zeichen des Alter(n)s zu mildern oder gar zu eliminieren – denn jung altern erscheint möglich.

### Altersratgeber – Literatur mit (Handlungs-)Folgen

Wie auch das Produkt der Marke *Loréal* und die damit verbundene Körperpraxis der Hautpflege als Verbindungselement zwischen der Person Iris Berben und ihrer Jugendlichkeit fungiert, so stellen auch Altersratgeber in monografischer Form, in ihrem Verschriftlichungsprozess und in der Rückbindung an die «erfolgreich alternden» AutorInnen selbst, Plausibilität zwischen den vorgegebenen Handlungsrouninen und Subjektmodellen her. Der derzeitige Boom im Bereich Altersratgeber lässt sich einerseits darauf zurückführen, dass das plastische Konstrukt Alter(n) unsicherer geworden ist, andererseits ist es im Rahmen der neoliberalen Ideologie der Eigenverantwortung für die AkteurInnen zur Pflicht geworden, als UnternehmerInnen ihrer Selbst, nach Hilfestellungen und Antworten zu suchen, um das Alter als aktiv gestaltbares Zeitfenster anzunehmen. Ratgeber bieten hierbei einerseits den Ausweis denkbarer Optionen zur Lebensgestaltung und gleichzeitig eine faktische Begrenzung der Handlungsmöglichkeiten. Dies in Textform, was wiederum einen selbstbestimmten Umgang (wegwerfen, ausprobieren, übernehmen – alles ist denkbar), ermöglicht. Die Umsetzung der angebotenen Handlungsoptionen erfolgt hierbei nicht in Form einer einfachen 1:1 Übernahme der Handlungsskripts, gemäss dem Motto «nehmen, was gerade präsent ist», sondern in Form einer Projektarbeit mit klaren Auswahlkriterien (gefühlter Authentizität und Nahbarkeit der ratgebenden Autorität), einer klaren Unterteilung in aufeinanderfolgende Projektschritte und der retrospektiven Bewertung: erfolgreiches versus nicht erfolgreiches Projekt. Auslöser für das Projekt der Selbstbearbeitung ist die stetige Eigen- bzw. Fremdbewertung des Körpers<sup>1</sup>, dies auch durch die stetige Konfrontation mit Werbeaussagen à la «Alt? Werde ich später!», welche als Imperativ zu verstehen sind und omnipräsent unseren Alltag begleiten. Die Projektarbeit individueller Anti-Aging Strategien startet jeweils bereits bei der Auswahl des richtigen Ratgebers, denn bereits hierbei können dem Subjekt Fehler unterlaufen, für welche es, dem neoliberalen Imperativ folgend, selbstverständlich die alleinige Schuld trägt. Schliesslich ist man als UnternehmerIn seiner Selbst und als ProjektmanagerIn seiner Handlungen selbst dafür verantwortlich, sich die richtigen Produktions-

<sup>1</sup> «Habe mir das Buch bestellt, weil mein Umfeld mir täglich sagt, ich sei ja auch nicht mehr die Jüngste.» Kundenrezension zu *Anmutig älter werden*, von Ruth Maria Kubitschek, Amazon (Zugriff: 19.4.2015).

mittel für die Umsetzung seines Projektes zur Verfügung zu stellen. Ist man nach dem Lesen eines Ratgebers folglich nicht zufrieden, und hadert mit den nicht zufrieden stellenden Inhalten, dies beispielsweise öffentlich in einer Amazon Rezension: «Ich habe von diesem Buch mehr erwartet (...), es waren keine besonderen Tipps dabei»<sup>2</sup>, so weist man nicht Mängel des Ratgebers aus, sondern stellt sein persönliches Scheitern in der Wahl des heran-



gezogenen Beratungswerkes dar. Schliesslich wurde die Wahl des Ratgebers selbst getroffen, und «da hätte man sich ja schon mal vorher informieren müssen, was für eine Art von Ratgeber das ist und was man eigentlich sucht.»<sup>3</sup> Erweist sich der Ratgeber als fruchtbar und hilfreich für das eigene Körperprojekt, gehen der Normen erzeugende Gesellschaftskörper und das Individuum, der Individualkörper, eine Beziehung auf Zeit ein. Der Individualkörper welcher die vorgegebenen Handlungsstrategien hierbei übernimmt, akzeptiert gleichzeitig die Norm, dass der gesunde Leistungskörper der einzig wahre und zu erhaltende Körper ist. In der Beziehung Individual-/Gesellschaftskörper wird das gemeinsam eruierte Ziel, das *erfolgreiche Altern*, in welcher speziellen Ausformung und welcher Körperarbeit auch immer, gegen den Gegner *erfolgloses Altern*, in einer tiefen Vertrauensbasis angegangen. Schliesslich geht es um mehr als 2 kg Körpermasse zu viel – es geht um den Erhalt der eigenen Identität und der damit verbundenen Absicherung des eigenen Platzes in der Gesellschaft. Denn nur wer aktiv innerhalb eben dieser agiert und tagtäglich seinen Nutzen für die Gesellschaft unter Beweis stellt, bleibt akzeptiert.

### Körperarbeit – Identitätsarbeit

Der Körper ist in dieser Beziehung Handlungs-, Darstellungs- und Bestätigungsobjekt in einem und steht durchweg im Fokus aller Handlungen, denn wie die Akteurin Mathilde Roth bemerkt: «ein gesunder Geist lebt in einem gesunden Körper (...) was will ich mit geistiger Fitness, aber vor mich hinvegetierend, weil körperlich nix mehr geht?»<sup>4</sup> Ein erfolgreiches Projekt kann folglich für die Akteurinnen in erster Instanz und bereits vor Projektbeginn, nur eines sein, welches den Körper in das Zentrum der Handlungen stellt. Diese Zentrierung des Körpers in Bezug auf alle Handlungen widerspiegelt postindustrielle Vorstellungen vom *richtigen* Körper und dem Verständnis, dass eben dieser Körper als Objekt zu verstehen ist, welches man

<sup>2</sup> Kundenrezension zu *Anmutig älter werden*, von Ruth Maria Kubitschek, Amazon (Zugriff: 19.4.2015).

<sup>3</sup> Auszug eines Interviews mit Hedi Kaufmann (70), 24.7.2015, Bad Säckingen, welches im Rahmen der Seminararbeit «Alle wollen alt werden, keiner will es sein. Altersratgeber – Identifikationsangebote und Handlungsanweisungen für ein erfolgreiches Altern, aus akteurs-zentrierter Perspektive» (Catrin Rathgeb) stattgefunden hat. Alle folgenden Zitate von Akteurinnen entstammen derselben Arbeit. Die Namen der Akteurinnen wurden vollständig anonymisiert. Im Rahmen der Seminararbeit fanden mit vier Akteurinnen im Alter zwischen 70 und 78 Jahren jeweils zwei Interviews statt. Dies im Zeitraum von April bis September 2015.

<sup>4</sup> Interviewauszug: Mathilde Roth (76), 25.07.2015, Eiken.

besitzt und welches es zu disziplinieren gilt. Ist der Körper bereits Bestätigungsobjekt und somit gleichzeitig Medium und Message erfolgreichen Alterns, so wird in der Zielsuche des Projektes auf dem bereits bestätigten Körperkomplex nach weiteren Optimierungsoptionen gesucht. Hedi Kaufmann, eine 70-jährige pensionierte Angestellte eines Architekturbüros, sticht in den wöchentlichen Yoga-Kursen ihres Fitnessstudios durch ihr «Durchhaltevermögen, Ihren Ehrgeiz und ihre körperliche Flexibilität und Geschmeidigkeit»<sup>5</sup> hervor und hat, gemäss Kursleiterin Yvonne Steinmeier somit «den Jüngeren so einiges voraus.» In der Bearbeitung ihres Körpers erfährt Hedi Kaufmann die Form der Identitätsbestätigung, welche ihr Ich und die Sinnhaftigkeit ihres Handelns, wöchentlich, konstruieren. Dies erfährt Anerkennung von anderen TeilnehmerInnen: «Es ist wirklich bewundernswert, wie fit sie in ihrem Alter ist und wie toll sie aussieht. Ein echtes Vorbild. Aber sie schaut ja auch auf sich. Ich sehe sie jede Woche hier», attestiert die Kursteilnehmerin Sigrid Langbühl<sup>6</sup> und weist somit gleichzeitig das Körperprojekt Yoga als ein erfolgreiches Projekt aus, welches sich im definierten Körper der 70-jährigen manifestiert und präsentiert. Die Sorge um sich stellt hierbei nicht nur eine (moralische) Maxime dar, sondern erscheint als ständig geübte Praxis unverzichtbar, schliesslich «spüre ich [Hedi Kaufmann, Anmerkung CR] es jedes Mal sofort, wenn ich eine Woche nichts gemacht habe.»<sup>7</sup> Durch Zufall, denn sie sei «nicht im Speziellen auf der Suche nach Tipps und Tricks»<sup>8</sup>, nach Handlungsanleitungen für Körperpraxen für das erfolgreiche Altern gewesen, sei sie im Ratgeber *Anmutig Älter werden* der Schauspielerin Ruth Maria Kubitschek auf eine Bürstenmassagen-Anwendung<sup>9</sup> gestossen. Diese wurde für sie aus zwei Gründen als sinnvolles Projekt erachtet, denn zum einen sei es «eine sinnvolle Ergänzung, nach dem Yoga-Kurs»<sup>10</sup> und zum anderen sei der Tipp von Frau Kubitschek im Ursprung ja «eine von einem Arzt entwickelte Bürstenmassage und somit medizinisches Wissen.»<sup>11</sup> Die Auswahlkategorie für die Wahl eines Projektes stellt, neben der Integrierbarkeit in den Alltag<sup>12</sup>, die Möglichkeit der Eigenbewertung des Projektes dar. Hierbei werden Körperkomplexe, welche bereits Bestätigung



- <sup>5</sup> Yvonne Steinmeier, Yogalehrerin im Fitness-Studio «Fun», Interviewauszug vom 24.7.2015 im Studio «Fun». Ebenso das folgende Zitat von Frau Steinmeier, Bad Säckingen.
- <sup>6</sup> Sigrid Langbühl, Kursteilnehmerin des Yoga-Kurses im «Fun», 24.7.2015.
- <sup>7</sup> Hedi Kaufmann (70), 24.7.2015, Bad Säckingen.
- <sup>8</sup> Hedi Kaufmann (70), 24.7.2015, Bad Säckingen.
- <sup>9</sup> Kubitschek, Ruth Maria: *Anmutig älter werden*. München 2013 (6. Auflage), S. 122–125.
- <sup>10</sup> Hedi Kaufmann (70), 24.7.2015, Bad Säckingen.
- <sup>11</sup> Hedi Kaufmann (70), 24.7.2015, Bad Säckingen.
- <sup>12</sup> «Es ist schon zentral für mich, dass sich so ein Tipp ohne Probleme in den Alltag integrieren lässt», Interviewauszug: Mathilde Roth (76), 25.07.2015, Eiken.



durch das Umfeld hervorrufen (ein faltenfreies Gesicht, von Pigmentstörung befreite Hände), im Rahmen einer körperbezogenen Anti-Aging-Projektarbeit bevorzugt. Tipps und Tricks, die im Spannungsfeld eines bevorzugten Körperkomplexes anwendbar sind, werden bevorzugt ausgewählt, da «sie ja schon eher ins Auge fallen.»<sup>13</sup> Da für die Praxis der Bürstenmassage bildlich keine persönliche Handlungsanleitung seitens Frau Kubitschek und folglich auch kein Erfolgsausweis durch die ratgebende Person erfolgt, spielte hierbei für die Akteurin keine Rolle. Denn da «Frau Kubitschek eh einen ganz anderen Körper hat als *ich* [Hedi Kaufmann, Anmerkung CR] und sie das ja wahrscheinlich auch eher wegen ihrem Karma-Zeugs macht, so von wegen Körper reinigen heisst Seele reinigen»<sup>14</sup>, wird die detaillierte Handlungsanleitung durch Hedi Kaufmann personalisiert und differenziert, das Projektziel: gesunder und somit jugendlicher Körper bleibt bei beiden Handelnden aber gleich. Während im Buch die gesundheitsfördernde Ebene der Praxis «diese Bürstenmassagen entgiften und stabilisieren die Gesundheit»<sup>15</sup> um eine Ebene der spirituellen Reinigung ergänzt wird, ist es bei Hedi Kaufmann die Ebene der Körperkontrolle, welche ihr die Handlungspraxis, neben der Ausführungs-Modifikation, zu eigen macht. Denn «bei so einer Bürstenmassage kann man ja auch gleichzeitig seine Haut kontrollieren, so betreffend Muttermalen und so»<sup>16</sup>. Die ratgebende, wie auch die ratumsetzende Person, geben an, die Handlungspraxis auf «ihre Bedürfnisse» abgewandelt und modifiziert zu haben, so gibt Frau Kaufmann an:

«also die ersten zwei Wochen [Pause] und ich mache die Bürstenmassage ja alle drei Tage nach dem Yoga [Pause], habe ich mich komplett an die Anleitung gehalten. Ich habe sie mir sogar kopiert und in einer Klarsichtfolie im Bad aufgehängt, weil es ja ein bisschen schwer ist ein Buch umzublättern während man da schrubbt [lacht], aber jetzt hab ich da so meinen eigenen Stil entwickelt und mache da nicht mehr alles nach, also das Gesicht zum Beispiel mache ich nicht mehr. Und ich creme mich danach komplett mit so einem Öl von Dr. Hauschka ein. Die Abläufe sind jetzt irgendwie in Fleisch und Blut übergegangen [lacht und spielt eine Massagebewegung nach] und fühl mal [hierbei wird der Oberarm im Interview frei gelegt und der Interview führenden Person als Beweis entgegen gestreckt] wie weich meine Haut ist.»<sup>17</sup>

---

<sup>13</sup> Interviewauszug: Mathilde Roth (76), 25.07.2015, Eiken.

<sup>14</sup> Hedi Kaufmann (70), 24.7.2015, Bad Säckingen.

<sup>15</sup> Kubitschek, Anmutig älter werden, S. 122. Wobei ein gesunder Körper hierbei auch an die Vorstellung eines jungen Körpers gekoppelt ist.

<sup>16</sup> Hedi Kaufmann (70), 29.11.2015, Bad Säckingen.

<sup>17</sup> Hedi Kaufmann (70), 29.11.2015, Bad Säckingen.

Die Anwendung in Form einer für sich persönlich umgewandelten Handlungsvorgabe erscheint hierbei als der zentrale Handlungsmoment. Eben-dieser erfüllt die zuvor für das Projekt aufgestellte Anforderung in den All-tag integrierbar nicht nur, sondern stellt die Handlungspraxis zu einer indi-vidualisierten her. Das angelegte, persönliche Handlungsskript Yoga Set wird somit für die Akteurin, durch die komplementierende, individualisierte Handlungsskript Bürstenmassage, sinnvoll ergänzt.

### **Sichtbare Zeichen**

Die Bestätigung der Sichtbarkeit der Arbeit durch das Aussen, die Gesell-schaft, wird benötigt, um den körpererhaltenden und körperoptimierenden Praktiken Vollständigkeit, im Sinne einer Ergebniskontrolle, zu verleihen. Die individualisierten Handlungen Hedi Kaufmanns, ihr definierter Körper und die damit verbundene aktive Lebensgestaltung, die im Einklang mit dem Postulat des jugendlichen Alterns stehen, wirken alltäglich und zirkulär, sozusagen als Teil einer Machtmaschinerie, die diszipliniert und zugleich produktiv ist, auf den Gesellschaftskörper und dadurch auch auf sie selbst wieder ein. Die Identität des erfolgreich alternden Subjekts der Akteurin Hedi Kaufmann stellt sich, durch die performative Abrufung und Abhand-lung ihres persönlichen Sets von individualisierten Handlungspraxen her, indem sie ebendiese als «Weisheit des eigenen Körpers» und durch den «Verweis auf eigene Erfahrungen» sowie die mögliche Rückbindung auf Expertenwissen legitimiert. Durch ihr Handeln mit und an ihrem Körper, welcher als «passport to all that is good in life (...)»<sup>18</sup> manifestiert ist, erscheint eine Erweiterung des Zeitfensters Jugendlichkeit möglich. Ihr scheinbar individuelles Handeln und Einwirken auf den Körper, ihr persön-liches Projekt-Set an Anti-Aging-Strategien aber muss als gesamtgesell-schaftliches verstanden werden, welches nur einen Nutzniesser kennt: den Gesellschaftskörper. Das repressive Postulat des jugendlichen Alterungs-vorganges erfährt somit, durch jede(n) Einzelne(n) TeilnehmerIn eine Bestätigung, welche das Gewebe des Postulats strafft und festigt und somit nahezu undurchlässig für andere Identitäten erscheinen lässt. Denn wer will sich in einer Gesellschaft, welche nur die zwei Pole «erfolgreiches Altern» versus «nicht erfolgreiches Altern» kennt, letzterer Kategorie zuordnen?

*Catrin Rathgeb*  
*catrin.rathgeb@gmx.ch*

---

<sup>18</sup> Featherstone, Mike: The body in consumer culture. In: Theory, Culture & Society 1 (1982), S. 18–33, hier S. 26.