

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2014)
Heft: 3

Artikel: Ein gutes Leben bis ins hohe Alter
Autor: Torcasso, Rita
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-818934>

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: 26.01.2026

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

100 JAHRE LEBEN Es gibt immer mehr hochaltrige Menschen. Das führt zu einer neuen Sicht auf das vierte Lebensalter. Wie gut es ist, hängt vor allem von der Lebensqualität ab. Dabei zählt die eigene Erfahrung ebenso wie die Haltung der Gesellschaft.

EIN GUTES LEBEN BIS INS HOHE ALTER

Text//RITA TORCASSO Fotos//DANIEL RIHS

66 214 Personen. So viele Menschen waren Ende letzten Jahres im Kanton Zürich über 80 Jahre alt. Das sind viele. Und es werden mehr. Schon in einigen Jahren wird es bei uns mehr Rentner und Rentnerinnen geben als junge Menschen unter 20.

Weil die Bevölkerung immer älter wird, hat sich auch die Wahrnehmung des Alters verändert. «In den letzten Jahrzehnten gab es grosse Verschiebungen: Das Bild der ‹jungen Alten› hat sich verbessert, jenes der ‹alten Alten› wurde negativer», erklärt der Altersforscher François Höpflinger. Früher galt als alt, wer in Rente ging. Heute erreichen viele das vierte Lebensalter. Zu diesen sogenannten Hochaltrigen zählen Menschen ab 80. Körperliche und geis-

tige Einschränkungen nehmen ab diesem Alter deutlich zu. Doch noch mit 85 leben 90 Prozent zu Hause, erst ab 90 werden Alters- und Pflegeheime unausweichlicher.

Heute wird in demografischen Szenarien der «produktive» mit dem «unproduktiven» Bevölkerungsteil verglichen. François Höpflinger ging in seiner Studie «Demografische Alterung» eigene Wege. Er stellte eine dynamische Altersgrenze vor, die eintritt, wenn man noch eine durchschnittliche Lebenserwartung von zehn Jahren hat. «Damit wird auch berücksichtigt, dass Rentner bis Ende 70 und oft noch länger nicht ‹unproduktiv› sind, sondern viele Leistungen in Form von unzählter Arbeit und zunehmend auch durch

>>

«Ich bin es gewohnt, selbstständig zu leben, und möchte es weiterhin»:
Frieda Tschirky, 98





FRIEDA TSCHIRKY-PÄRLI, 98

ALTERSWOHNUNGEN SCHAFFHAUSERPLATZ, ZÜRICH

Frieda Tschirky führt mich durch einen Innengarten zu ihrer Einzimmerwohnung. In der Alterssiedlung macht sie den Haushalt selber, kocht und geht auch noch in die Migros nebenan einkaufen. «Ich bin es gewohnt, selbstständig zu leben, und möchte es weiterhin», sagt sie.

Sie wuchs in Biel auf. Mit 14 musste sie von zu Hause weggehen, um Geld zu verdienen. Nach einer Haushaltsstelle in Vallorbe kam sie in die Deutschschweiz und arbeitete als Barmaid und im Service. Gerührt erinnert sie sich an die Arbeit im Basler Restaurant Schlüsselzunft: «Ich hatte dort genug zu essen, und das Wirtspaar war so lieb mit mir wie vorher nie jemand.»

Vom ersten Lohn an begann sie Fünferli zu sammeln. «Mit dem Ersparnen ging ich noch vor dem Krieg nach London.» Mit leuchtenden Augen erzählt sie von der abenteuerlichen Reise mit Zug und Schiff und der spannenden Stadt. Weil sie als

Deutschlehrerin nichts verdiente, musste sie zurückkommen. Sie fand in Zürich in einem grossen Modehaus eine Anstellung. Dort entdeckte sie ihr Talent fürs Zeichnen. «Später konnte ich mich dann als Selbstständige mit Auftragsarbeiten durchschlagen.»

In ihrem Leben sei sie oft ausgenützt worden, bemerkt Frieda Tschirky. Auch vom Mann, den sie «auf dem Papier» geheiratet habe, um eine Wohnung kaufen zu können. «Doch heute reicht die Rente, um zu leben.» Vor fünf Jahren zog sie an den Schaffhauserplatz. Sie kenne hier kaum Leute, doch allein fühle sie sich nicht. «Ich brauche viel Zeit für alles, auch zum Nachdenken. Ich muss wohl noch einiges aus meinem Leben verdauen.» Und sie sei oft sehr müde, bemerkt sie und fügt an, dass es wohl allmählich an der Zeit wäre, sterben zu können. ■

>>

eine Verlängerung der Erwerbsarbeit erbringen», betont der Altersforscher.

Wie beurteilen Hochaltrige ihr Leben?

In politischen Diskussionen wird Alter heute oft mit ökonomischer Belastung gleichgestellt. Überalterung, Pflegenotstand, Kollaps der Altersvorsorge sind nur einige Stichworte. Doch damit wird eine grosse Gruppe der Bevölkerung pauschal als Belastung beurteilt, obwohl die meisten alten Menschen erst gegen Ende ihres Lebens pflegebedürftig werden.

Akzeptiert wurden bestenfalls die aktiven Alten. Noch 2012 rief die EU das Jahr des «aktiven Alterns» aus. Heute spricht man in der Alterspolitik vom «guten Altern». Es schliesst alle mit ein: Menschen mit Demenz, Behinderungen, Benachteiligte, Pflegebedürftige. Denn entscheidend für die Lebensqualität ist nicht nur körperliche und geistige Gesundheit. Ida Barabas (siehe Porträt Seite 7) ist ein Beispiel für «gutes Altern». Obwohl sie sehbehindert ist, lernte sie mit 97 weben, geht in die Oper und betrachtet das Heim, in dem sie seit einem Jahr lebt, als ein Zuhause, in dem es ihr gut geht. Untersuchungen zeigen: Die Hochaltrigen selber schätzen ihre Lebensqualität mit 85 am tiefsten ein. Das ist oft das Alter, in dem man sich mit der Frage, wie lange man noch selbstständig leben kann, auseinandersetzen muss. Mit über 90 steigt die Zufriedenheit hingegen wieder auf dasselbe Niveau wie bei den 65- bis 79-Jährigen an.

In Deutschland wurden Hundertjährige zu ihrer Lebensqualität befragt. Im Schnitt zählten sie zwar vier Krankheiten pro Person auf, doch 52 Prozent hatten nur geringe Einschränkungen im Alltag, und nur 22 Prozent litten unter starken intellektuellen Einbussen. Viele lebten noch ziemlich selbstständig, nah-

men selber ihre Mahlzeiten ein, gingen geistigen Aktivitäten wie Lesen, Radiohören oder Kreuzworträtsellösen nach. Die meisten Befragten fanden, dass sie ein gutes Leben hatten, und wünschten sich noch etwas Zeit – weniger für sich selber als für ihre Lieben, mit denen sie noch wichtige Ereignisse teilen wollten. Nur gerade acht Prozent sagten, dass sie nur noch Zeit hinter sich bringen und eigentlich sterben möchten.

Die meisten finden, dass sie ein gutes Leben hatten, und wünschen sich noch etwas Zeit.

Alles hat seine Zeit

Für ein positiveres Bild der Hochaltrigkeit in der Gesellschaft hat Pro Senectute Schweiz zusammen mit den Landeskirchen eine Kampagne lanciert: «Hochaltrigkeit. Alles hat seine Zeit». Die Kampagne will zeigen, wie vielfältig die letzte Lebenszeit ist. Herzstück ist eine Charta, die den Umgang mit älteren Menschen verändern soll (siehe Box Seite 10).

Im Rahmen der Kampagne diskutierten Interessierte und Experten über Themen wie finanzielle Altersabsicherung, Pflegenotstand, Integration von Hochaltrigen in die Gesellschaft. Eine Grundforderung aller Diskussionsgruppen lautete: Das Bild des Alters muss sich grundlegend verändern. Denn viele der «Notstände» stehen in direktem Zusammenhang mit der Vorstellung, die sich Entscheidungsträger vom hohen Alter machen. François Höpflinger sagt es kurz und bündig: «Entscheidend wird sein, ob wir die Werte des Alters zulassen können.» Wenn diese Werte mehr Gewicht erhalten, verändern sich auch die Lösungsmöglichkeiten.

>>

«Nach 60 Jahren meine Wohnung zu verlassen, das war ein grosser Schritt. Doch ich habe ihn nie bereut»:
Ida Barabas, 98





IDA BARABAS, 98

BLINDENWOHNHEIM MÜHLEHALDE, ZÜRICH

«Am Samstag war ich am Konzert meiner Urenkelin», erzählt Ida Barabas und weist auf ein Plakat an der Wand. Seit einem Jahr wohnt sie im Blindenwohnheim Mühlehalde. «Nach 60 Jahren meine Wohnung zu verlassen, war ein grosser Schritt, doch ich habe ihn nie bereut.» Denn wegen ihrer Sehschwäche konnte sie dort kaum noch allein hinausgehen. «Und hier habe ich jetzt so viele Möglichkeiten.» Sie lernte weben und sitzt jetzt oft am Webstuhl. «Das grösste Glück ist aber, dass ich hier meine Leidenschaft für die Musik weiter pflegen kann.» Das Heim organisiert selber Hauskonzerte und erhält Freikarten für die Tonhalle. «Und jetzt habe ich gerade das neue Programm der Oper erhalten, mit meiner Freundin werde ich sicher wieder hingehen.» Während 70 Jahren hat sie dort ein Jahresabonnement.

Sie sei schon immer ein aktiver Mensch gewesen, bemerkt sie. Mit ihrem Mann zusammen

baute sie ein Treuhandbüro auf. Er starb, als sie 51 Jahre alt und ihre Tochter fast erwachsen war. Darauf führte sie das Geschäft allein weiter und betreute bis zu 90 Stammkunden. «Die Arbeit hat mir immer viel Spass gemacht», sagt sie.

Sie zeigt auf einige Fotos der Urenkelin, für die sie das «Urmami» sei. «Mit Angelina teile ich die Musikbegeisterung. Sie spielt Klavier und Geige und singt im Schülerchor», erklärt Ida Barabas die enge Beziehung. Am Nachmittag erhält sie Besuch von ihrer Freundin. «Dann gehen wir in den Garten, um die drei Alpakas zu begrüssen. Das mache ich wenn möglich jeden Tag.»

Ihr gehe es gut hier, betont Ida Barabas. «Ich kann meine Tage frei bestimmen und habe liebevolle Betreuung, wenn es nötig ist.» ■

>>

Bestimmte Indikatoren weisen darauf hin, was gutes Altern ausmacht. Pasqualina Perrig-Chiello, die an der Universität Zürich das Leben von Menschen in verschiedenen Lebensphasen erforscht, nennt als wichtigste: autonom leben können, gute familiäre und soziale Netze haben und verfügbare Hilfe für den Notfall, regelmässige Mahlzeiten, gute ambulante Pflege, genügende finanzielle Absicherung und die Möglichkeit, an gesellschaftlichen Aktivitäten teilzunehmen. Wichtig für das Wohlbefinden sei auch, dass man Hilfe geben und annehmen könne.

Das Leben macht weise

Von den vier rund Hundertjährigen, die wir für dieses VISIT besucht haben, konnten drei keine Ausbildung machen und mussten im Leben ihre finanzielle Autonomie erkämpfen. Doch alle blühten im Laufe des Gesprächs auf, weil sie den Reichtum ihres langen Lebens teilen konnten. Gesundheitliche Beschwerden erwähnten sie nur am Rand und mit viel Humor.

Pasqualina Perrig-Chiello sagt: «Der Lebensstil, den man früher hatte, ist entscheidend für die Lebensqualität – aber auch die Persönlichkeit.» Eine wichtige Rolle spielt das «psychische Wohlbefinden», das sie so definiert: «Dass man Ja zum bisher gelebten Leben sagen kann und die Kraft und Motivation hat, den Sinn des Lebens für sich definieren zu können.» Dass man offen, geduldig und neugierig bleibt.

Besonders belastend kann Einsamkeit sein. Mit Alleinleben hat sie wenig zu tun. Denn von den Hohabetagten waren jene am zufriedensten, die in ihrem eigenen Haushalt lebten – egal ob mit Partner oder allein. Am ältesten werden Menschen in Europa auf der griechischen Insel Ikaria. Sie leben in einfachen

Verhältnissen, in überschaubaren Gemeinschaften; man kennt einander, getrennte Generationen gibt es nicht. Doch das eigentliche Geheimnis scheint der Umgang mit der Zeit zu sein. Jeder nimmt sich so viel Zeit, wie er für sich als richtig erachtet. Die Inselärztin erklärt das lange Leben vieler Inselbewohner so: «Die Menschen sind nicht glücklicher als anderswo, aber sie führen ein besseres Leben.»

Die Rolle der Gesellschaft

Klar ist, dass die Gesellschaft wesentlich mitbestimmt, welchen Platz alte Menschen einnehmen dürfen und können. Als stark verinnerlichte Norm gilt, dass man anderen nicht zur Last fallen möchte. Oft ist die Rede von «selbstbestimmtem Alter». Dazu gehört auch die Forderung, dass alte Menschen selber, unabhängig vom Gesundheitszustand, entscheiden, wann sie sterben wollen. Die Forderung widerspiegelt den gesellschaftlichen Blick aufs Alter, die Vorstellung, dass ein würdevolles Leben nur möglich ist, wenn man für sich selber sorgen kann und nützlich ist. Überspitzt gesagt: Wem Pflegebedürftigkeit und Abhängigkeit bevorstehen, entsorge sich selbst. Der

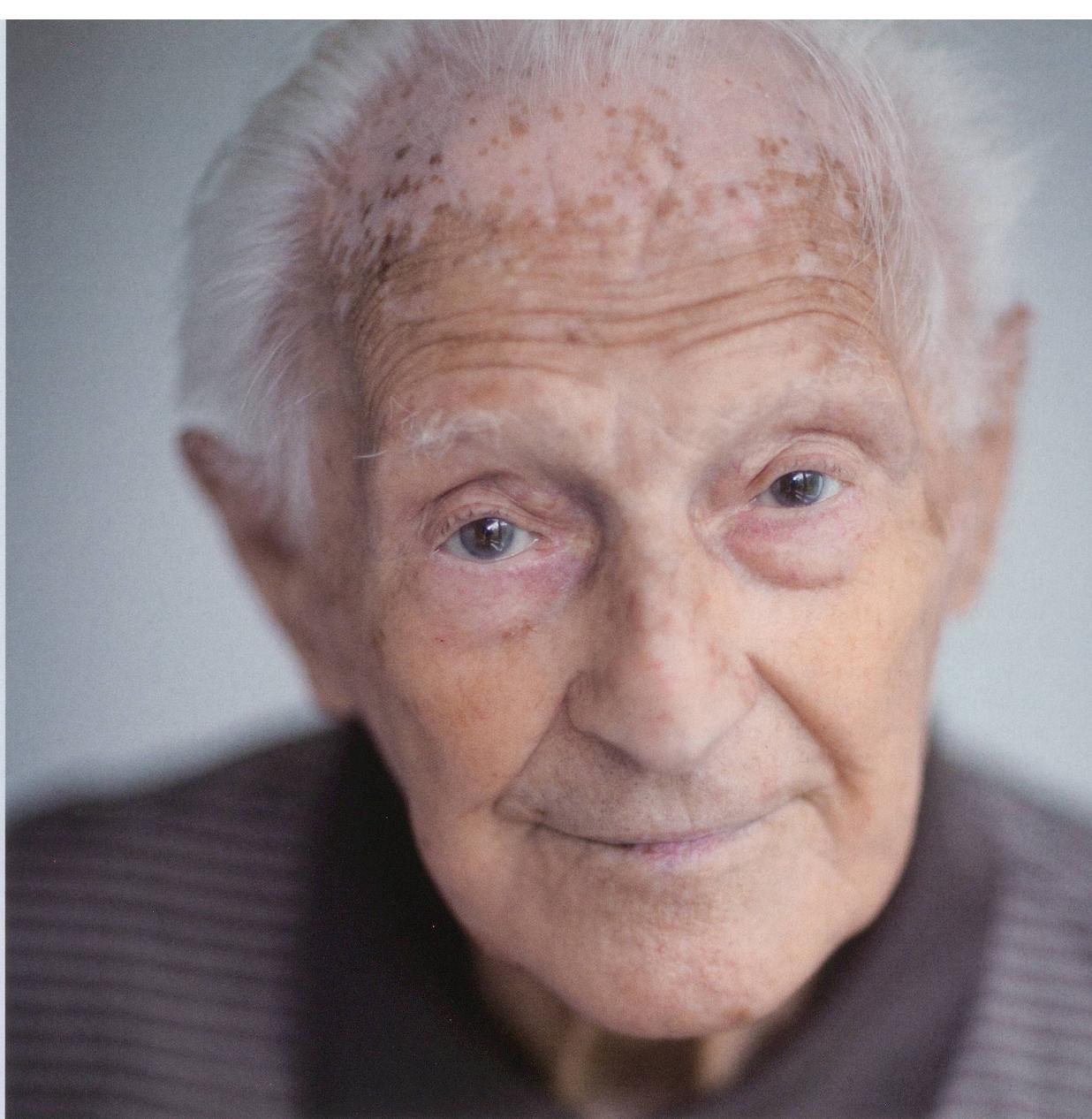
**Belastend kann die Einsamkeit sein.
Doch mit Alleinleben hat sie wenig zu tun.**

Altersforscher François Höpflinger betont, dass «gutes Altern» nicht deckungsgleich mit «selbstbestimmtem Altern» sei. «Das hohe Alter bringt ja zuerst einmal körperliche Veränderungen und ein Nachlassen von Fähigkeiten mit sich, über die man auch nicht selber bestimmen kann.» Für ihn gehört zum «guten

>>

«Am Mittwoch
helfe ich hier immer
der Wäscherei.
Ich kann nicht
klagen, mir geht
es gut»: Josef
Alghisi, 98





JOSEF ALGHISI, 98

PFLEGEZENTRUM IRCHELPARK, ZÜRICH

Zum Gespräch kommt Josef Alghisi ins Wohnzimmer des Pflegeheims mit dem Familienbüchlein in der Hand. «Meine Eltern kamen aus Brescia, ich war das siebte von zwölf Kindern.» Aus seiner Kindheit erinnert er sich: «Wenn wir dem Vater das Essen auf den Bau brachten, riefen uns andere Kinder ‹Tschingg› nach... zu Hause haben wir geweint und geschworen, dass wir nur noch Schweizerdeutsch reden.»

Er wuchs bei Luzern auf, später kam die Familie nach Zug. Dort brach er die Lehre als Feinmechaniker ab, «weil der Meister so böse war». Während des Krieges fiel ein Bruder in Russland. «Als mein Vater 1942 starb, musste ich die Mutter finanziell unterstützen.»

Geheiratet habe er nie, sagt er und erklärt: «Ich habe als junger Mann in unserem Haus erlebt, wie eine junge Frau bei einem Küchenbrand ums Leben kam – das war ein Schock.»

In seinem Leben habe er viel gearbeitet und sei auch viel herumgekommen. Stolz erklärt er, welche Stollen er als Mineur in den Bergen mitgebaut hat. «Nach der Pensionierung bin ich mit dem Zug nochmals hingefahren und war auch zweimal auf dem Jungfraujoch.» Eine schöne Erinnerung sei auch das «Landi-Dörfli» von 1939. «Ich flickte dort Velos und nutzte jeden Tag die Seilbahn über den See.» Überhaupt sei Zürich die schönste Stadt, die er kenne. Doch Schweizer wurde er nie.

Vor zwei Jahren kam er nach einem Sturz ins Pflegeheim. «Am Mittwoch helfe ich hier immer der Wäscherei», sagt er stolz – und fügt an: «Ich kann nicht klagen, mir geht es gut.» Doch er habe die ganze Familie, alle Schulkollegen und den besten Freund überlebt und sei sicher schon an 120 Beerdigungen gewesen. ■

>>

Altern» deshalb auch die Fähigkeit, die Grenzen des Lebens und des Machbaren anerkennen zu können.

2030 werden im Kanton Zürich mehr als 100 000 Menschen über 80 Jahre alt sein. Wird sich durch die grössere Präsenz auch die Wahrnehmung verändern? «In hektischen Zeiten werden sie eher an den Rand gedrängt. Und die Gesellschaft ist hochaltrigen Menschen gegenüber rasch rücksichtslos, wenn sie zum Beispiel beim Sehen und Hören eingeschränkt sind», so Höpflinger. Allerdings gelte diese gesellschaftliche Rücksichtslosigkeit auch gegenüber kleineren Kindern.

Der Bund definiert in seiner Altersstrategie langfristige Ziele, die das Alter bestimmen sollen: ganzheitliche Lebensqualität, persönliche Autonomie, Eigenverantwortung, generationenübergreifende Solidarität. Pasqualina Perrig-Chiello geht von zwei Szenarien aus, die heute in der Öffentlichkeit vorherrschen. «Kulturpessimisten sprechen von finanzieller Knappeit und vom Krieg der Generationen. Ich glaube eher an das optimistische Szenario: dass alte Menschen selbstbewusster und selbstbestimmter ihre eigenen Vorstellungen leben und sich nicht mehr als Projektionsfläche für Ängste und Probleme der Gesellschaft hergeben.» Sie fügt aber auch bei, dass das letzte Lebensalter wohl immer eine Phase des Lebens sein werde, die für Betroffene und ihr Umfeld ambivalent sei.

Ein Geben und Nehmen

Ideen für ein anderes Verständnis des Zusammenlebens von Jung und Alt gibt es einige. Anders als früher steht dabei nicht mehr im Mittelpunkt, dass Junge die Alten unterstützen, sondern es geht um ein gegenseitiges Geben und Nehmen. Das Interesse be-

steht: Beim Verein Nachbarschaftshilfe Zürich sind über 1000 Personen in der Stadt im Einsatz. Dass echte Begegnungen bis ins hohe Alter möglich sind, zeigt auch ein Forschungsprojekt aus Freiburg. Kinder aus drei Kinderkrippen gingen regelmässig zu alten Menschen in zwei Pflegeheimen sowie in ein Wohnheim für Menschen mit Demenz. Daraus entstand eine breite Palette von gemeinsamen Aktivitäten: Basteln, Bewegung, Singen, Vorlesen, kleine Ausflüge, Geburtstage feiern... Von all den Begegnungen profitierten beide Seiten. Nun wollen die Kinderkrippen und Heime die Begegnungen in Eigeninitiative weiterführen. ■

// ALLES HAT SEINE ZEIT

Das Thema Hochaltrigkeit soll in unserer Gesellschaft aus unterschiedlichen Sichtweisen diskutiert werden. Diesem Zweck dient eine Kampagne von Pro Senectute Schweiz und anderen Organisationen. Sie soll dazu beitragen, dass auch Menschen im hohen Alter als Teil der Gesellschaft wahrgenommen werden. Verabschiedet wurde im Rahmen der Kampagne auch die «Charta zum würdigen Umgang mit älteren Menschen», welche die wichtigsten Forderungen zum Thema Alter enthält.

www.alleshatseinezeit.ch

«Man muss sich mit dem Alter abfinden, so bleibt man offen für Schönes»: Anna Weder, 100





ANNA WEDER, 100

ALTERSZENTRUM DORFLINDE, OERLIKON

«Am 100. Geburtstag will ich meine drei Tischnachbarinnen zum Essen einladen», sagt Anna Weder. Nach einem Sturz ist sie seit Kurzem bettlägerig. Doch jetzt wolle sie wieder mit den andern essen. «Denn wir haben es immer lustig miteinander.» Ihre kleine Einzimmerwohnung im Altersheim ist mit Erbstücken eingerichtet, und an der Wand hängen Bilder der Eltern. Lebhaft erzählt sie von der Kindheit in der Ostschweiz. Ihrem Vater gehörten dort mehrere Stickereien. «Er hatte eines der ersten Autos, einen Chrysler.» Doch sie musste mit dem Velo bei den Heimarbeiterinnen die Stickereien abholen. «Das waren lange Wege.» Später brach sie sich bei einem Unfall die Nase. «Vorher hatte ich einen Schatz, doch mit der schrägen Nase blieb ich dann allein», sagt sie lakonisch.

Anna Weder durfte keine Ausbildung machen. Nach der Schule arbeitete sie als Gouvernante.

Über 20 Kinder habe sie betreut, mit einer Familie war sie in London. «Dort wäre ich gern geblieben, doch als alle von Krieg redeten, wollte meine Mutter, dass ich zurückkehre.» Sie arbeitete dann auch für die Spitex – für 2.80 Franken Stundenlohn. «Doch mir ging es gut, denn ich konnte machen, was mir gefiel, weil ich ja ein Zuhause hatte.» Dort blieb sie, bis ihre Mutter mit 90 Jahren starb.

«Ich hatte ein interessantes Leben», bemerkt sie. Heute vermisste sie eigentlich nur, dass sie nicht mehr lesen könne. Sonst gehe es ihr gut. «Man muss sich mit dem Alter abfinden, so bleibt man offen für Schönes.» Als einzigen Wunsch nennt die Jubilarin, dass sie gerne nochmals mit Kindern einen kleinen Spaziergang machen möchte. ■