

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2016)

Heft: 1

Artikel: Entdeckungsreise durch das Alter

Autor: Torcasso, Rita

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-818956>

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: 11.01.2026

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

ENTDECKUNGSREISE DURCH DAS ALTER

Text RITA TORCASSO Fotos DANIEL RIHS

BILDER DES ALTERS Vorstellungen vom Alters begleiten unser Leben, auch verzerrte Bilder. Vier Generationen aus einer Genossenschaftssiedlung in Winterthur erzählen, wie sie das Alter sehen und erleben.

*«Alte sind bloss älter gewordene junge Menschen»
 «Von wegen vertrottete Alte!»
 «Gesucht: Führer für eine Reise ins Alter»
 «Junge und Alte gegeneinander aufgewiegelt»
 «Wir altern, wie wir gelebt haben»*

So lauten Zeitungstitel des letzten halben Jahres. Sie widerspiegeln einige der Bilder, die sich unsere Gesellschaft vom Alter macht. Zum mindesten in den Medien. Was aber sagen «gewöhnliche» Menschen, die weder Altersforschung betreiben noch über das Alter schreiben? Wie sie sich das Alter vorstellen oder es leben, erzählen vier Personen. Sie wohnen im Mehrgenerationenhaus «Giesserei» in Winterthur, einem Wohnprojekt, das von den Bewohnern selber entwickelt wurde.

In den 131 Wohnungen leben 327 Menschen, ein gutes Viertel sind Kinder und Jugendliche. Von den Erwachsenen sind 56 Personen bis 40 Jahre alt, 94 Personen zwischen 40 und 65, und 71 Personen sind bis 85 Jahre alt. Die Genossenschaftssiedlung bietet viele gemeinsame Räume: eine Bar, einen Versammlungsraum mit Bühne, einen gemeinsamen Innenhof, einen Spielplatz, eine Kindertagesstätte und eine Bibliothek. Alle Räume und die Wohnungen werden selber verwaltet, alle Erwachsenen leisten jährlich 36 «Sozialstunden» für die Gemeinschaft.

Mit 22 Jahren: Die Grossmutter als Vorbild

«Als ich jünger war, stellte ich mir alte Menschen als kränklich vor und glaubte, dass sie den ganzen Tag zuhause sitzen. Heute habe ich ein ganz anderes Bild», sagt Suada Sejadiji. Sie macht zurzeit die Ausbildung als Operationsfachfrau. Zusammen mit zwei jüngeren Geschwistern lebt sie bei den Eltern. «Hier in der «Giesserei» hat sich mein Bild des Alters sehr verändert», sagt Suada. «Als ich 22 wurde, dachte ich,

dass ich noch kaum etwas von der Welt gesehen habe. Doch wenn ich hier von den Reisen und Aktivitäten der älteren Menschen höre, weiss ich, dass ich noch viel Zeit habe.»

Ein Vorbild des Alters ist für sie eine ihrer beiden Grossmütter, die in Deutschland leben. «Wir telefonieren manchmal mehrmals pro Woche. Ich kann mit ihr über alles reden. Sie war zum Beispiel die Erste, der ich von meinem Freund erzählte.» Die Grossmutter kam aus dem Kosovo nach Deutschland, als der Grossvater starb. «Wir fünf Kinder hatten immer einen engen Kontakt zu ihr und zum Grossvater; sie ist sehr stolz auf uns und darauf, was wir beruflich erreicht haben.»

Suada würde später, wenn sie bei den Eltern auszieht, gerne im Mehrgenerationenhaus wohnen bleiben. «Die Familie ist mir sehr wichtig», betont sie. Für das eigene Alter wünscht sie sich: «Ich möchte nicht so alt werden, dafür aber ein Leben haben, von dem ich sagen kann: Es war gut und ich habe viel erlebt.»

Im Beruf schon ab 50 beim «alten Eisen»

Seit 1900 stieg die Lebenserwartung in der Schweiz bei den Männern von 42 auf 81 Jahre, bei den Frauen von 48 auf 85 Jahre an. Dennoch gehört man ab 50 im Berufsleben bereits zum «alten Eisen». «Wir müssen so weit kommen, dass Stereotype über ältere Mitmenschen – wie krank, behindert, langsam, impotent, hässlich, arm, depressiv, mental abbagend, nutzlos und isoliert – ersetzt werden durch erfahren, genau, potent, attraktiv, finanziell, unabhängig, optimistisch, mental beweglich, mental gesund, wertvoll, sozial eingebunden, gesund und weise», schreibt Norbert Herrmann in seinem Buch «Erfolgspotenzial ältere Mitarbeiter».

Damit ersetzt Herrmann allerdings negative Stereotype einfach durch lauter positive. Nötig wäre hingegen



gen ein Bild, das alle älteren Menschen einbezieht. «Wenn wir möglichst ehrliche, differenzierte, vielfältige, sich widersprechende, unzensurierte Bilder veröffentlichen, dienen wir der Wahrheit, den Menschen und auch dem Alter selber», sagt der Medienpädagoge Hanspeter Stalder. Er stellte für Pro Senectute Schweiz einen Katalog mit 878 Filmen zum Thema Alter zusammen: Die Filme zeigen die ganze Vielfalt des Alters in allen Lebensbereichen. Vielen Lebensgeschichten alter Menschen begegnet man im Ortsmuseum Zollikon, wo die Ausstellung «Altern» läuft. Die 42 Porträts machen deutlich: Ein Mensch ist sehr viel mehr als einfach nur alt.

Mit 47 Jahren: Viele Kontakte mit Älteren

Die Halbzeit des Lebens überschritten hat Markus Zaugg. Er hat vier Kinder, zwei sind erwachsen. Mit seiner Partnerin und dem vierjährigen Sohn zog er vor zwei Jahren in die «Giesserei», weil er gerne mit andern etwas gestalte. Er sagt: «An das Alter denke ich kaum, dazu fehlt mir wohl die Zeit.» Und fügt bei: «Ich hoffe natürlich, dass ich dann noch aufrecht gehen kann, in der letzten Zeit wurde mir stärker bewusst, wie wichtig Gesundheit und Kontakte zu andern Menschen im Alter werden.»

Der gelernte Schreiner arbeitet in einem Behindertenheim. In der Siedlung pflegt er die meisten seiner Kontakte mit älteren Menschen – etwa mit Nachbarn und den Eltern seiner Partnerin, die ebenfalls in der «Giesserei» wohnen. Auf die Frage, was ihm für das eigene Alter wichtig sei, sagt er: «Für mich gehört auch die Unterstützung anderer dazu, zum Beispiel mit Hilfeleistungen. Und ich habe ein Bild des Alters, zu dem auch Enkel gehören. Doch ich möchte mich nicht nur für sie engagieren, weil das Alter viele Möglichkeiten bietet.» Markus Zaugg sagt, dass er nicht älter als 80 werden möchte. «Kürzlich sprach ich mit Kollegen über das Thema, und wir kamen zum Schluss: Es ist gut, wenn man dann einmal gehen kann.» Die rasanten Entwicklungen in der Welt können vor allem im hohen Alter Angst machen, glaubt er. «Ältere Menschen sind einem grossen Druck ausgesetzt, mit den neuen Technologien mithalten zu können.»

Echte und manipulierte Bilder

Altersbilder unterscheiden sich vor allem durch den Blickwinkel. «Der Blick der Jungen ist ein Blick nach vorne, in die Zukunft, ins Offene, jener der Alten hingegen ein Blick zurück, in die persönliche Vergan-

Reden über ihr persönliches Bild vom Alter:
Suada Sejadji, Ernst Hämmig, Ulla Hintermeier, Markus Zaugg (mit Sohn Finn).



«Die älteren Menschen hier zeigen mir, dass ich noch viel Zeit habe.»

Suada Sejadiji, 22 Jahre alt; in Ausbildung zur Operationsfachfrau

>>

genheit und die Vergangenheit der Welt», sagt Hanspeter Stalder. «Der eine wie der andere Blick fokussiert sich auf das eine und ist oft blind für das andere», so seine Erfahrung. Aus seiner Sicht braucht es nicht in erster Linie andere Altersbilder. «Doch verhindern sollte man, dass Geld und Kommerz Einfluss nehmen oder Institutionen bestimmte Bilder propagieren», betont er. «Die Bilder sollten frei sein von Manipulation.» Doch die Bilder, mit denen wir täglich konfrontiert sind, bilden bestenfalls einen kleinen Ausschnitt des Alters ab. Präsent sind die aktiven und fitten «Best Agers», die den Konsum ankrabbeln. Auf der andern Seite bleibt die Armut im Alter bestehen.

Mit 67 Jahren: Möglichst aktiv bleiben

Ernst Hämmig ist seit eineinhalb Jahren pensioniert. Vorher arbeitete er als Konstrukteur. «Ich fühle mich weder jünger noch älter, sondern so alt, wie ich bin», sagt er. In die «Giesserei» zog er mit seiner Frau kurz vor der Pensionierung ein, vorher lebten sie in einem Haus. «Wir haben diese Lebensform bewusst gewählt», erklärt er. «Mir war wichtig, dass man Kontakte hat und in Aktivitäten einbezogen ist; hier lebt man nicht anonym.» Er gehörte zur Pioniergeneration, welche das Mehrgenerationenhaus entwickelt hat.

«Hier schätze ich, dass sich Jung und Alt treffen. Zum Beispiel an Anlässen wie der Silvesternacht, in der etwa 100 Personen zusammen feierten.»

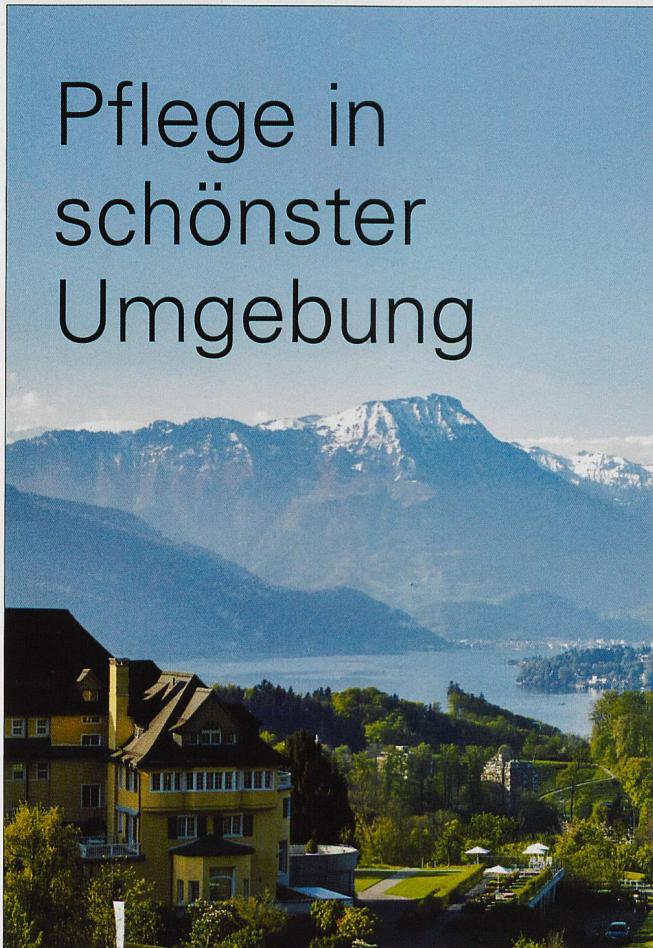
Seine Vorstellungen vom Alter schildert er so: «Weiter meinen Hobbys Wandern und Skifahren nachgehen und im Chortheater mitspielen können, in dem ich seit 20 Jahren mitwirke.» Mehr Zeit verbringen will er mit den Enkelkindern, wenn sie aus dem Kleinkindalter heraus sind. Einen wichtigen Platz in seinem Leben nehmen die monatlichen Treffen mit zwölf Menschen ein, die er mit 17 in einem Jugendclub kennenlernte. «Wir sind miteinander gealtert, haben zusammen den ganzen Alterungsprozess durchlaufen und geteilt», bemerkt er. Und: «Beschränkungen sehe ich eher bei den andern als bei mir selber, ich bin eigentlich noch gut (zwäg).» Er möchte wenn möglich bis zum Tod in der Siedlung bleiben.

Das «Alter im Hinterkopf»

Altersstereotype pressen Menschen in ein soziales Ordnungssystem, dem sie entsprechen sollen. «Das Verhalten älterer Menschen passt sich dem Stereotyp an», sagt Sigrun-Heide Filipp, die an der Universität Trier Altersbilder erforscht. Wenn sie sich selbstständig und unabhängig verhalten, werden sie nicht beachtet; verhalten sie sich hingegen unselbstständig und hilfe-

Fortsetzung Seite 10 >>

INSERAT



Pflege in schönster Umgebung

Medizinische und pflegerische Kompetenz in schönster Umgebung: Rufen Sie uns an, besuchen Sie uns und lernen Sie ein persönlich geführtes Haus kennen, das sowohl von gesunden wie älteren Menschen geschätzt und geliebt wird.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!
Sie erreichen uns telefonisch unter
041 375 32 32



**SONNMATT
LUZERN**

Gesund werden, gesund
bleiben, gelassen altern.

Kurhotel & Residenz

www.sonnmatt.ch



«Ich will nicht älter als 80 werden. Es ist auch gut, wenn man einmal gehen kann.»

Markus Zaugg, 47 Jahre alt, in einem Behindertenheim tätig



«Ich kann mit andern etwas bewirken und komme mir nie überflüssig vor.»

Ulla Hintermeier, 81 Jahre alt, Rentnerin, früher Kindergärtnerin

>> Fortsetzung von Seite 7

suchend, erfahren sie Unterstützung und Zuwendung, so die Psychologin. Das «Alter im Hinterkopf» beeinflusst auch den Alltag. Bei einem «Gedächtnistest» schnitten ältere Menschen schlechter ab als jüngere, weil sie sich unter Druck setzten. Als derselbe Test als «Wortspiel-Aufgabe» durchgeführt wurde, waren die Resultate für alle Teilnehmer gleich.

Warum wir in unserer Gesellschaft so viele negative Altersstereotype mit dem Alter verbinden, erklärt die Psychologin mit der Angst vor der Vergänglichkeit des Lebens. «Altersausgrenzungen lassen sich nur überwinden, wenn eine Gesellschaft die Furcht vor dem Altern, vor Verlust und Tod überwindet.»

Ein grosser Druck für alte Menschen ist die Frage, was das hohe Alter für einen Sinn gibt. «Niemand würde nach dem Sinn der Kindheit fragen», sagt die Medizinethikerin Ruth Baumann-Hölzle. Sie leitet das Institut der Stiftung Dialog Ethik. «Wir haben ein rationales Menschenbild, das eigentlich nur urteilsfähige, selbstbestimmte und unabhängige Menschen vorsieht», sagt sie. «Wer Sorge braucht, ist in dieser Logik nichts mehr wert.»

Baumann-Hölzle sagt: «Die Würde im Alter muss unabhängig von den Fähigkeiten sein, die ein Mensch hat.» Das bedinge eine Sorgekultur, bei der alte Menschen mitbestimmen können; eine Kultur, in der man sich nicht rechtfertigen muss, wenn man auf Pflege angewiesen ist. «Die Sorgeleistungen müssen von der Gesellschaft gemeinsam erbracht und fair unter den Sorgebedürftigen und Sorgefähigen verteilt werden.»

Mit 81 Jahren: Ein persönlicher Aufschwung

Ulla Hintermeier zog mit ihrem Mann 2014 in die «Giesserei». Vorher lebte sie 50 Jahre im eigenen Haus in einem kleinen Dorf. «Ich dachte eigentlich, dass ich dort sterbe», sagt sie. Weder der Freundeskreis noch die Kinder verstanden, dass das Paar für die Siedlung am Stadtrand das Haus verliess. «Doch ich lebe hier sehr zufrieden, der Wechsel ermöglichte auch einen persönlichen Aufschwung.» Sie erzählt vom «Zischtigsklub», in dem sie sich regelmässig mit

etwa 20 älteren Personen trifft. «Wir diskutieren politische Ereignisse und haben auch schon eine Demonstration gemacht, denn wir wollen aktiv in der Gesellschaft mitwirken», erzählt sie und fügt an: «Ich weiss, dass ich mich hier auf die Nachbarschaft verlassen könnte. Als eine Nachbarin an Krebs erkrankte, machten wir eine Liste, damit jeden Tag jemand Besorgungen und kleinere Hilfeleistungen übernahm.» Das sei wie eine Probe aufs Exempel gewesen.

«Mein Altersbild hat sich kaum verändert, ich bin dem Alter einfach näher gekommen», sagt Ulla Hintermeier. Sie könne noch tätig sein mit andern und komme sich nie überflüssig vor. Die ehemalige Kindergärtnerin arbeitet in der Spielplatzgruppe mit. «Ich bleibe, bis der Spielplatz fertig ist; die Jüngeren nehmen meine Meinung ernst.» Jeden Montag lädt sie auch eine Frau mit ihren vier Kindern zum Essen ein. «Das Jüngste ist zwölf Jahre alt. So bleibe ich am Leben dran.» Das Wichtigste im Alter sei, «dass man etwas hat, das einen antreibt». Für sie ist es das Malen. «Beim Malen fühle ich mich wie früher und vergesse alle Beschwerden.» Stolz erzählt sie, dass sie vor einigen Monaten ihre erste Ausstellung hatte. «Beschwerden und Ängste gibt es, doch ich will die verbleibende Zeit mit meinem Mann noch möglichst gut nutzen.»

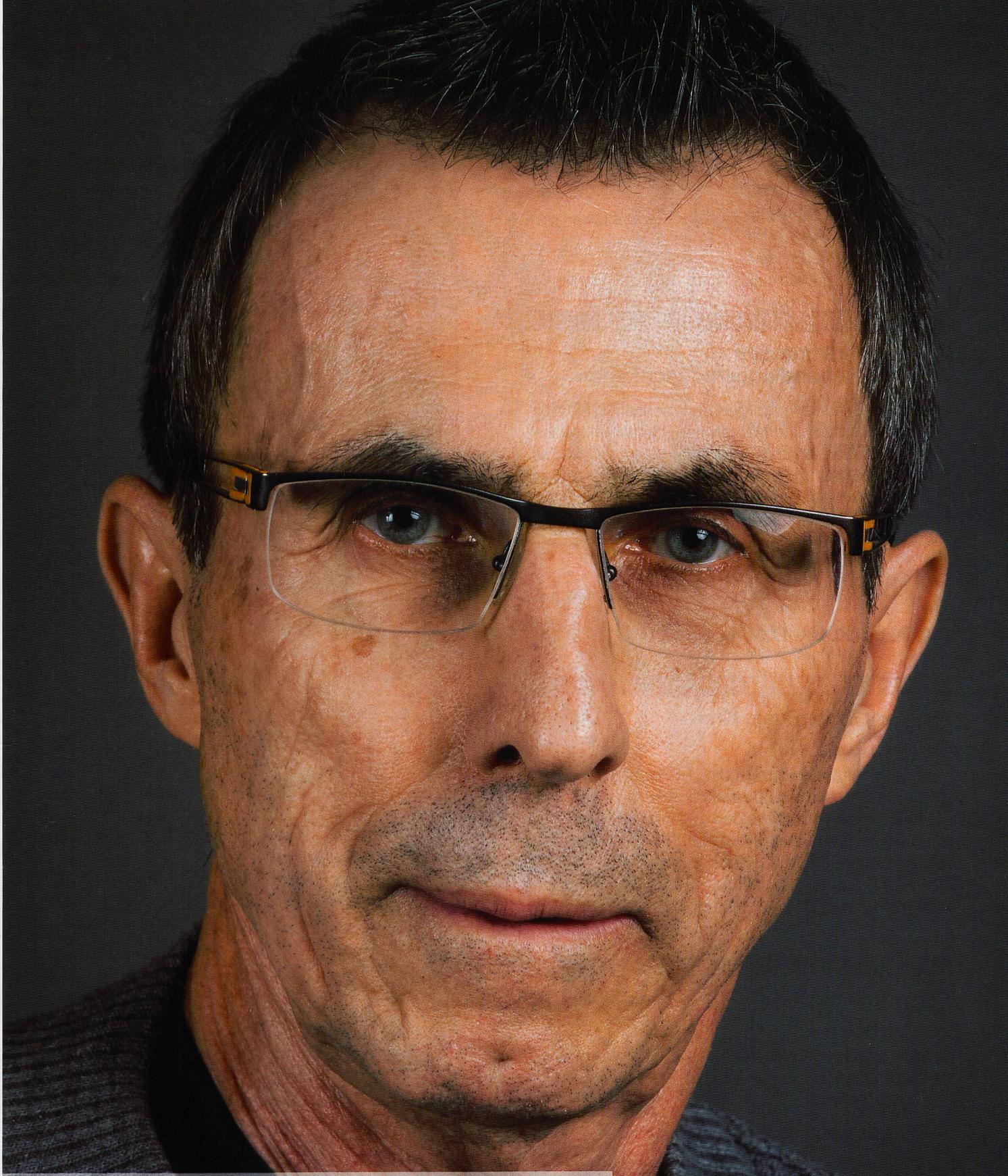
Der alte Mensch der Zukunft

Kürzlich veröffentlichte die Gottlieb-Duttweiler-Stiftung die Studie «Digital Ageing – unterwegs in die alterslose Gesellschaft». Das Ergebnis: Vier Alterstypen werden die Zukunft prägen. Zum einen die «konservativ Alternden», welche ihre Fähigkeiten bewahren, doch keine neuen Technologien nutzen oder Neues anpacken. Die Studie taxiert sie als unflexibel und hält fest, man könne ihnen nur konservative Aufgaben wie zum Beispiel das Hüten der Enkel übertragen.

Die zweite Gruppe, die «rebellisch Alternden», begnügt sich nicht mit dem Altsein. Sie nutzen neue Technologien, um im Alltag mehr zu erleben, und sie wollen nochmals durchstarten. Diese Gruppe wird als gesellschaftlich wertvoll bezeichnet, weil sie in unternehmerische und gemeinnützige Aktivitäten investiere. Ähnlich sind sich die beiden andern Gruppen, die «bewahrend Alternden» und die «alterslos Alternden». Beide beziehen sich mit ihrer Nutzung neuer Technologien und medizinischer Fortschritte nur auf sich selber. Die einen nutzen sie, um sich gesund und fit zu halten, die andern erhoffen sich Lebensverlängerung oder künstliche Körperteile. Beide interessieren sich kaum für gesellschaftliche Probleme wie jenes der Wachstumsgrenzen. Die Studie macht klar, dass ältere Menschen in Zukunft noch stärker an ihrer Leistungsfähigkeit gemessen werden. Doch Altersbilder verändern sich auch durch neue Formen des Zusammenlebens, wie sie die vier Menschen in der «Giesserei» Winterthur leben.

BILDER DES ALTERS

- Hanspeter Stalder: **Publikationen zu Altersarbeit und Medien, Filmmmediathek für Pro Senectute Schweiz**
www.hanspeter.stalder.ch
- Sigrun-Heide Filipp: **Bilder des Alters – Altersstereotype und die Beziehungen zwischen den Generationen.** Verlag Kohlhammer, 1999
- Dialog Ethik: **Ethik-Charta für eine Sorgekultur (in Planung), Publikationen zu den Themen Abschiednehmen, Sterbehilfe, Demenz**
www.dialog-ethik.ch
- Ausstellung «Altern»: **Ortsmuseum Zollikon, bis 17. Juli 2016**
www.ortsmuseum-zollikon.ch
- Digital Ageing – unterwegs in die alterslose Gesellschaft.
Gottlieb Duttweiler Institut (GDI), 2015



«Ich bin noch gut *(zwäg)*.
Beschränkungen sehe ich
eher bei den andern.»

Ernst Hämmig, 67 Jahre alt, Rentner, vorher Konstrukteur