

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2016)  
**Heft:** 1

**Artikel:** "Alt sind immer nur die anderen"  
**Autor:** Torcasso, Rita / Schelling, Hans Rudolf  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-818958>

#### **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>**

**ALTER IM WANDEL** Das Alter ändert sich und damit entwickeln sich auch neue Altersbilder. Wie sie entstehen und was sie bewirken, erklärt Hans Rudolf Schelling. Er arbeitet als Gerontologe an der Universität Zürich.

# «Alt sind immer nur die anderen»

Interview **RITA TORCASSO**

## Was hat sich in der Wahrnehmung des Alters in den letzten Jahrzehnten verändert?

Das Alter hat sich nach hinten verschoben. Alt ist man eigentlich erst so ab 80 Jahren. Das Bild, das man sich heute von alten Menschen macht, ist nicht mehr so sehr an Jahre gebunden, sondern wird viel stärker als früher von der Lebenssituation jedes Einzelnen geprägt.

## Haben sich die Altersbilder, die gesellschaftlich verbreitet sind, gewandelt?

In der Gesellschaft wird das Alter noch immer vor allem mit Negativbildern verbunden – mit gesundheitlichem Abbau, abnehmender Intelligenz, körperlichen Beschwerden, Vereinsamung und Langeweile. Doch Studien zeigen ein ganz anderes Bild: Viele Senioren finden, dass das Alter ihre beste Lebensphase sei.

## Welches Ereignis hat das Bild des Alters stark beeinflusst?

Das war für die heutigen Alten sicher die soziale Absicherung durch AHV und Pensionskassen. Erst durch diese Absicherung wurde es möglich, bis ins hohe Alter finanziell autonom zu leben. Dadurch veränderte sich auch die Alterskultur: Heute möchten alte Menschen möglichst bis zum Tod autonom bleiben.

## Tragen Senioren eine Mitverantwortung dafür, welche Altersbilder in einer Gesellschaft gelten?

In den gängigen Altersstereotypen werden alte Menschen nur als abstrakte Masse wahrgenommen. Sie selber werden selten direkt gefragt, was sie davon halten. Doch dort, wo sie die Möglichkeit haben mitzustalten, entstehen andere individuelle Bilder. Ein aktives Alter bedeutet aber auch, mit Forderungen und Verpflichtungen konfrontiert zu werden.

## Hat sich also der gesellschaftliche Druck auf ältere Menschen erhöht?

Heute beginnt mit dem Ruhestand eine Zeit der Unruhe. Kaufkräftige Senioren werden umworben und sie sollen möglichst lange Leistungskriterien entsprechen: sich fit halten, aktiv sein, die neuen Medien verstehen, etwas für die Gesellschaft tun, möglichst niemandem zur Last fallen. Wer aus diesem Bild herausfällt, wird an den Rand gedrängt. Auch die «aktiven Alten» sind ein gefährliches Klischee, weil damit jene Menschen, die keine Leistungen mehr erbringen können, schnell einmal als wertlos taxiert werden.

## Haben alte Menschen früher, wie oft behauptet wird, mehr Wertschätzung erhalten?

Auch das ist ein Klischee, denn die Bilder des Alters waren immer ambivalent. Sicher gab es hochgeachtete Alte – das waren vor allem jene aus der Bildungsschicht, die neugierig und offen bleiben konnten. Doch es gab auch verarmte Menschen, die im Elend leben mussten oder unter der totalen Abhängigkeit von den Kindern litten. Das Bild des harmonischen Mehrgenerationenhaushaltes, in dem alle ihre Aufgaben hatten, wird heute wohl überhöht.

## Die Öffentlichkeit – Medien, Politik, Altersorganisationen – hat einen grossen Einfluss auf unsere Altersbilder. Welche Bilder wünschen Sie sich?

Es sollten möglichst differenzierte sein, keine Verallgemeinerungen, die für alle alten Menschen gelten. Denn gerade die Vielseitigkeit der unterschiedlichen Lebenserfahrungen und Fähigkeiten macht das Alter spannend.



## ZUR PERSON

**Hans Rudolf Schelling**, 54, ist Geschäftsführer des Zentrums für Gerontologie an der Universität Zürich. Er führte Studien durch zu Themen wie «Einstellungen zum eigenen Altern», «Altern in der Schweiz – Bilder und Wirklichkeit», «Der Alltag alter Menschen» und wirkte an mehreren Untersuchungen zum Thema Demenz mit.

### Was bedeutet das konkret für die Verantwortlichen?

Dass sie nicht immer nur fitte und zufriedene alte Menschen zeigen, sondern das ganze Spektrum, also auch Menschen mit Demenz oder solche, die in schwierigen Verhältnissen leben müssen. Das Alter soll nicht einfach schöngefärbt werden. Es ist eine gute Entwicklung, dass jetzt auch Probleme öffentlich diskutiert werden. Altersbilder sind dann aussagekräftig, wenn sie als Teil einer Lebensgeschichte präsentiert werden.

### Warum halten sich die Bilder des defizitären Alters so hartnäckig?

Auch die Altersforschung hat sich lange auf diesen Aspekt des Alters konzentriert. Neuere Studien untersuchen die Kompetenzen von Senioren. So wurde nachgewiesen, dass diese gegenüber jüngeren Personen mit Intuition, Erfahrung und dem Blick auf längere Zeiträume punkten können. Weil sich das Alter an sich verändert, werden sich auch realistischere Altersbilder durchsetzen können.

### Wie entstehen unsere persönlichen Altersbilder?

Eine grosse Rolle spielt das Verhältnis zu den Grosseltern oder ob man bereits in jungen Jahren Gelegenheit hatte, Beziehungen zu alten Menschen aufzubauen. Vorbilder können bereits präventiv eine positive Alterssicht fördern.

### Verändern sich die Bilder, wenn das Alter näher rückt?

Eigentlich bis ins hohe Alter gilt: Alt sind immer nur die anderen! Vertiefter mit dem eigenen Alter beschäftigt man sich meist erst, wenn man dazu durch eine

Verschlechterung der Gesundheit oder Ereignisse in der Familie gezwungen wird. Aus Untersuchungen weiß man, dass sich die Altersbilder von jungen und älteren Menschen nicht wesentlich unterscheiden.

### Was ist aus Ihrer Sicht entscheidend für ein gutes Alter?

Eine gute Voraussetzung ist, wenn es gelingt, die Zeit nach der Pensionierung als eine eigenständige Lebensphase zu betrachten und zu gestalten. Dann erlebt man keinen Statusverlust, sondern baut etwas Neues mit einer andern Form von Status auf. Wer hingegen mit fixen Altersstereotypen im Kopf den Ruhestand antritt, schadet sich selber. Negative Altersstereotype beeinträchtigen die körperliche und psychische Gesundheit. Man zerstört das Selbstbild, wenn man für jede Veränderung im Leben das Alter verantwortlich macht. Verluste ebenso wie auch Gewinne gibt es in allen Lebensphasen.

### Was fördert ein positives Selbstbild?

Eine gute Möglichkeit bietet der Austausch mit anderen Menschen. Dadurch erhält man Inputs und kann sich selber besser verorten. Je älter man ist, desto wichtiger wird diese Verortung. Denn nur wenn ich weiß, wo ich stehe, kann ich stolz sein auf das Erreichte, Freude daran haben und auch Respekt dafür einfordern.

### Wie sehen Ihre eigenen Altersbilder aus?

Ich habe keine konkreten Vorstellungen. Wichtig ist für mich das Wissen, dass ich entstandene Bilder auch korrigieren kann. Man sollte nie nur dem eigenen Kopf trauen, sondern sich auch für die Erfahrungen anderer Menschen interessieren.