

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2019)
Heft: 3: Älter werden in einer digitalen Welt : die Chancen und Risiken der Online-Technologie

Artikel: Senioren in der digitalen Welt
Autor: Sutter, Markus
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-928404>

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>

Senioren in der digitalen Welt

Für die Jungen gehört die digitale Welt mit ihren schier unendlich vielen Möglichkeiten längstens zum Alltag. Ältere Menschen tun sich damit teilweise noch schwer. Viele haben Berührungsängste oder fühlen sich überfordert. Gleichzeitig gibt es aber auch Ängste vor sozialer Ausgrenzung, wenn man die neuen Technologien nicht nutzt.

Text: **Markus Sutter** Fotos: **Daniel Rihs**

Die neunjährige Tochter des Nachbarn entdeckte in unserem Keller einst ein «Uralt-Telefon» mit Wahlscheibe aus früheren Zeiten, etwa aus den 1990er-Jahren. Jegliche Versuche, das komische Ding in Gang zu setzen, schlugen fehl. Auf die Idee, die Scheibe bloss zu drehen, kam sie nicht.

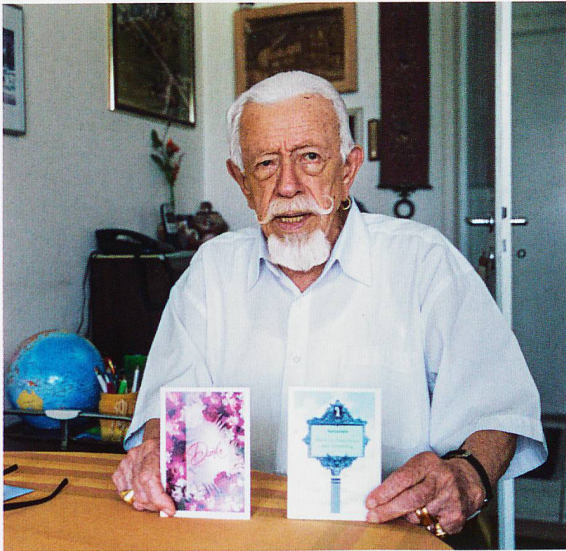
Ein paar Jahre später deckte sich der Schreibende, das 50. Lebensjahr inzwischen überschritten, neu mit einem «modernen» Handy ein. Als es erstmals klingelte, wusste ich leider nicht, wie das Gerät zum Verstummen zu bringen war. Ich drückte wie wild, aber erfolglos, auf einen Knopf. Auf die simple Idee des «Wischens» kam ich nicht. Das anhaltende und laute Surren war mir ausgesprochen unangenehm. Ich befand mich in einer Kirche an einer Abdankungsfeier.

Der schnelle Wandel

Die digitale Welt beginnt die analoge in Riesenschritten abzulösen – nicht nur beim Telefon. Die Älteren werden sich bestimmt noch an frühere

TV-Zeiten erinnern: Schwarz-Weiss-Fernsehen, drei bis vier Sender, und um Mitternacht war das Programm zu Ende. Dann flimmerte es nur noch. Zeitversetztes Fernsehen? Das war nicht einmal in der Theorie ein Thema. Inzwischen gibt es auch Streaming-Dienste, damit neben dem 24-Stunden-Fernsehprogramm auf zig Kanälen mit dem zweiten Auge auch noch Serien von Amazon und Netflix auf dem Smartphone konsumiert werden können.

Für viele Jüngere ist die Bedienung der modernen Geräte ein Kinderspiel. Sie sind in der digitalen Welt aufgewachsen. Ältere Menschen haben dagegen tendenziell mehr Berührungsängste, vor allem Hochaltrige (siehe dazu auch das Interview mit Sabina Misoch ab Seite 11). Sie standen noch Schlange vor Telefonkabinen, die heute aus dem Stadtbild verschwinden. Sie gehen am liebsten persönlich bei der Bank vorbei, bezahlen im Supermarkt noch an der Kasse und buchen ihre Ferien im Reisebüro. Für sie bedeutet der Schritt in Rich-



Drei Menschen – und drei Mal ein anderer Umgang mit der Digitalisierung und den damit verbundenen Möglichkeiten (von links oben im Uhrzeigersinn): Werner Küng, Christine Rösli und Verena Windisch.

tung Digitalisierung oft eine schwierige Umstellung, mit der sie nicht so leicht klarkommen. Auch eine gewisse Unsicherheit respektive Angst, etwas falsch zu machen, macht sich teilweise breit.

Was Mühe bereitet

In einer österreichischen Studie, die sich wohl problemlos auf die Schweiz übertragen lässt, wurden ältere Personen nach ihren konkreten Problemen im Umgang mit der Digitalisierung, mit Apps, Software und dergleichen befragt. Mühe bereiten vielen die englischen Fachausdrücke, auch der Datenschutz war ein Thema. Ebenso zeigten sich geschlechtsspezifische Unterschiede: Ältere Männer trauen sich mehr zu, sind technikaffiner als Frauen.

Um die Akzeptanz zu erhöhen, wurden mehrere Lösungsansätze aufgezeigt. Priorität haben Weiterbildungskurse, genauer genommen Basis-kurse, bei denen einfaches Grundwissen vermittelt wird – am liebsten im Eins-zu-Eins-Studium

mit dem eigenen Laptop zu Hause. Apps sollten ferner seniorengerechter mit grösseren Schriften und einem einfachen Layout gestaltet werden, lautet ein Ratschlag. Und nicht zu vergessen: ein grosses Glossar mit erklärenden Ausdrücken rund um Smartphone und Tablet.

Ob am Computer, beim Ticketautomaten, beim Smartphone oder Handy, der Technik kommt ein hoher Stellenwert zu. Die Angst, etwas falsch und dadurch das teure Gerät kaputt zu machen, lähmt. Erschwerend für ältere Menschen wirkt sich zudem aus, dass Technik im digitalen Bereich nicht nur kompliziert ist. Vielmehr wird die Nutzung zusätzlich erschwert: Ältere sehen und hören tendenziell schlechter, die kognitiven Fähigkeiten nehmen ab, die Bereitschaft, sich auf Neues einzulassen, ebenso.

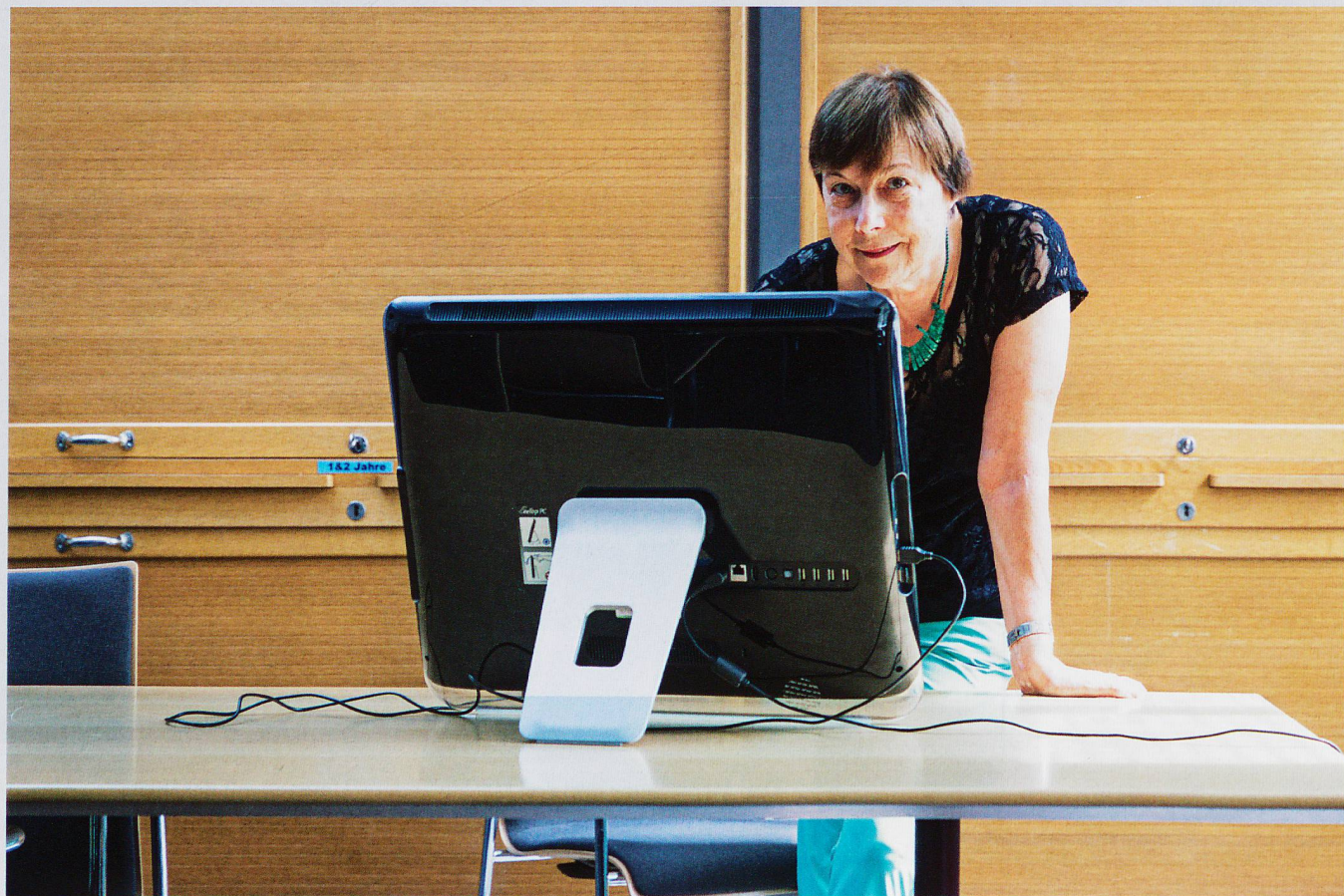
«Das stiehlt mir nur meine Zeit»

«Muss ich mir das in meinem Alter überhaupt noch antun?» – «Ich bin doch bisher auch ohne Internet

Fortsetzung Seite 9 >>

«Ich habe mit Lochkarten angefangen»

Verena Windisch (68), Meilen



Das waren noch Zeiten: In den späten 1960er-Jahren diente die Lochkarte, die Mutter der elektronischen Datenverarbeitung, als Eingabe- und Speichermedium. Verena Windisch aus Meilen hat diese Zeiten als Lehrling erlebt. Computer seien damals noch «Riesendinger» gewesen, voluminös gesehen, erinnert sie sich. In der Zwischenzeit sind daraus viel kleinere, aber um Dimensionen leistungsfähigere Geräte geworden. Magnetbänder und Magnetplatten lösten die Lochkarten ab, und zur Datenerfassung wurden aus damaliger Sicht «moderne» Datenträger wie beispielsweise Disketten verwendet. Das Internet im World Wide Web war ein nächster grosser Entwicklungsschritt. «In der Bedienung ist vieles einfacher, aber gleichzeitig auch einiges kompli-

zierter geworden», konstatiert die frühere kaufmännische Angestellte. Zudem habe die ganze Vernetzung auch ein paar Schattenseiten. «Böse Buben» versuchten das System manchmal zu missbrauchen. Das erfordert wiederum Gegenmassnahmen in Form von neuen Sicherheitsvorkehrungen. Verena Windisch weiss nicht bloss aus früherer Büroerfahrung, wovon sie spricht. Ob Text- oder Bildverarbeitung, Smartphone-Einführung, E-Mail und dergleichen mehr: Als Instruktoren bei der «Computeria» in Meilen ZH ist sie mit solchen Themen bestens vertraut. Das Computeria-Team beantwortet individuelle Fragen, auch zu Hause im Privatunterricht, damit der eigene, vertraute Computer bedient werden kann. Ihren ersten Computer habe sie 1989 gekauft. Heute besitze sie einen Laptop,

ein Tablet sowie zwei Handys. «Ich schätze all die Errungenschaften und Möglichkeiten der digitalen Technik sehr und wende sie gerne an», sagt Verena Windisch. Ein Navigationsgerät oder ein SBB-Fahrplan in Echtzeit seien halt schon eine tolle Sache. Sie höre auch oft Radio auf dem Handy. Zudem hat sie entdeckt, dass man sogar klassische Chormusik, zum Beispiel die Tenor- oder Alt-Stimme, üben könne. Ebenso bereite ihr das Bridge-Spielen auf dem Computer Spass. Als «Freak», der nur vor dem Bildschirm sitzt, könne man sie aber nicht bezeichnen, wehrt sie sich: «Ich lasse mich nicht vom Computer versklaven.» Persönliche Kontakte seien ihr zudem sehr wichtig. «Für mich ist ein Computer letztlich wie ein Auto. Wichtig ist, dass es funktioniert und fährt.»

«Ich benütze den Computer noch täglich»

Werner Küng (90), Basel



Auf dem Tisch in seiner Stube liegen mehrere Gratulationskarten. Wenn jemand aus seinem grossen Bekannntenkreis heiratet oder ein Jubiläum feiert, überrascht ihn der vierfache Familienvater Werner Küng gerne mit einer digital entworfenen Karte. «Der Umgang mit dem Computer hat mich immer interessiert. Ich benutze ihn noch täglich für alles Mögliche», sagt der rüstige Mann, der in Benken SG geboren wurde und heute in Basel lebt. Vor wenigen Monaten durfte er seinen 90. Geburtstag feiern. Seine Frau, mit der er 63 Jahre zusammen war, starb vor ein paar Jahren. E-Mail, WhatsApp oder Excel-Tabellen sind für ihn keine Fremdwörter wie (noch) für viele in seiner Generation, sondern wohlvertraute Begriffe. Die Basis für sein grosses Interesse an der

modernen Technik wurde vor nahezu 30 Jahren gelegt. Sein Arbeitsplatz war bei den Basler Verkehrsbetrieben BVB, wo Werner Küng nach 20 Fahrdienstjahren zum Bibliothekar befördert worden war. «Ein halbes Jahr vor der Pensionierung stellte mir der Chef einen Computer ins Büro», erinnert er sich. Allzu grosse Freude an diesem «Geschenk» habe er zu Beginn allerdings nicht gehabt, räumt er ein. Er sollte das Bibliotheks-Archiv digitalisieren. Doch angesichts des bevorstehenden Austritts aus dem Erwerbsleben wollte er diese Aufgabe lieber einer jüngeren Person überlassen. Ein kleines Programm zum Mitgliederverzeichnis fing ihn dann aber doch an zu interessieren. Das hat einen triftigen Grund: 50 Jahre lang, bis im Jahre 2018, fungierte Werner Küng als Präsident der BVB-Schüt-

zen. «Während dieser Zeit hat mir der Umgang mit dem Computer grosse Dienste erwiesen.» Was früher noch aufwendig von Hand eingegeben, korrigiert oder gelöscht werden musste, funktionierte nun viel einfacher. Protokolle von Sitzungen habe er am Computer aufgrund von Stichwortnotizen der Sekretärin selber erstellt. Darum muss er sich heute nicht mehr kümmern. Aber zum Schreiben von E-Mails oder zum Weiterleiten und Archivieren von Fotos mache er vom Computer immer noch gerne Gebrauch. «Ohne das Interesse für neue Errungenschaften ist man bald weg vom Fenster», ist er überzeugt. Doch trotz aller Begeisterung: Die digitale Welt hat nicht in jedem Lebensbereich von Werner Küng Einzug gefunden. Die Zeitung liest er weiterhin lieber auf Papier.

«Ich muss mir jetzt einen Ruck geben»

Christine Rösli (67), Zürich



Für junge Leute ist es ein Horror, wenn sie eine Woche oder schon nur ein Wochenende ohne Handy oder Laptop (über)leben müssen. Christine Rösli aus Zürich hat das 67 Jahre lang geschafft. Entzugserscheinungen sind bei ihr keine auszumachen.

Christine Rösli zählt zu jenen Frauen, die sich in der Vergangenheit nur in der analogen Welt bewegt haben. Im österreichischen Innsbruck in ärmlichen Verhältnissen geboren, verliess sie das Elternhaus schon in jungen Jahren. Eine richtige Ausbildung mit Zukunftsperspektiven blieb ihr verwehrt. Ihren Lebensunterhalt verdiente sie mit Tätigkeiten im Service, als Schwesternhilfe im Spital und vor der Pensionierung noch in der Stadtküche in Zürich. Mit Computern habe sie in ihrem Erwerbsleben nie etwas zu tun gehabt.

Bis heute nicht. «Der Kabelsalat für das Fernsehen und das Telefon zu Hause reichen mir völlig aus», sagt sie. Wir sitzen in einem Café am Paradeplatz, und sie zeigt schmunzelnd ihren neusten Erwerb: ein noch frisch verpacktes Handy...

In den letzten Jahren sei ihr nämlich immer bewusster geworden: Wer vom gesellschaftlichen Leben nicht abgehängt werden wolle, müsse sich auf die digitale Welt einlassen. Sie erzählt von ein paar Erlebnissen, die sie zu einem Umdenken veranlasst hätten. «Für einen Vortrag, der mich sehr interessierte, konnte man sich nur mit Handy kostenlos anmelden», sagt sie. Sie musste ihre Schwester um Hilfe bitten.

Viel hat sie mit dem Handy nicht vor. Es soll äusserst sparsam eingesetzt werden, im Grunde nur zum Telefonie-

ren und um Mails zu senden und zu empfangen. «Ich werde nur wenigen Bekannten meine Nummer geben.» Fotos schiessen? «Eher nicht.»

Ein bisschen ein beklemmendes Gefühl, in diesem neuen Feld Schritt zu halten, verspürt sie schon. «Aber ich muss mir jetzt einen Ruck geben», macht sie sich Mut. Sie möchte sich jedoch nicht von der Digitalisierung den Alltag bestimmen lassen. Zudem: Was ihr nicht behage, sei die Vorstellung von Spuren im Netz, die faktisch jeder Klick hinterlasse. «Das will ich einfach nicht.» Im September nimmt sie nun an einem Computerkurs für Ü60 teil. Auf einem Zettel hat sie bereits Fragen notiert, auf die sie sich Antworten erhofft. «Wie merke ich, dass der Akku bald leer ist?» oder: «Sind SMS und E-Mail dasselbe?» Der Anfang wäre gemacht.

ausgekommen.» – «Das ist mir alles viel zu kompliziert und stiehlt mir nur meine Zeit.» Solche und ähnliche Vorbehalte sind nicht selten von älteren Menschen zu hören. Eine Verweigerungshaltung hat allerdings einen grossen Nachteil: Man droht langsam ins gesellschaftliche Abseits manövriert zu werden.

Denn in zunehmendem Mass gibt es keine Alternative mehr zur digitalen Welt. Typisches Beispiel am Ende einer interessanten Radiosendung: «Wenn Sie das alles noch einmal hören möchten, verweisen wir zum Herunterladen der Sendung und weiterer Informationen gerne auf unsere Seite www....»

Zahlreiche Vorteile

Aktive Seniorinnen und Senioren können mit ihren Enkelkindern zudem mailen, Fotos aus den Ferien austauschen oder mit ihnen skypen. Der braun gebrannte ältere Nachbar kommt gerade aus den Ferien zurück und schwärmt vom Schnäppchen, das er im Internet gebucht hat. Bahntickets kaufen, Steuererklärungen ausfüllen oder Röntgenbilder zusenden: Digitales Know-how wird zunehmend zum Schlüssel für die Alltagsbewältigung und die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Ein passives Verhalten kann mit der Zeit auch teuer zu stehen kommen. Gebühren sind inzwischen an der Tagesordnung, wenn man seine Rechnungen weiterhin auf dem «Papierweg» bezahlen will.

Immer mehr ältere Menschen brechen denn auch in die digitale Welt auf, weil sie deren Vorteile nicht missen oder die Nachteile nicht in Kauf nehmen wollen. Gemäss einer von Pro Senectute in Auftrag gegebenen Studie nutzten im Jahre 2015 bereits 56 Prozent Menschen ab 65 Jahren das Internet – 47 Prozent mehr als fünf Jahre zuvor. 2019 darf man von noch einigen Prozenten mehr ausgehen.

Telemedizin im Vormarsch

Gerade im Gesundheitsbereich, der ältere Menschen besonders stark tangiert, kann sich ein Mitmachen lohnen. An einem Workshop-Anlass in Stein am Rhein wurde darauf hingewiesen, dass sich nicht nur das Berufsbild von Medizinalpersonen, sondern auch die Welt der Patienten stark im Wandel befinde. Dank Google seien viele über Krankheiten besser im Bild. Medizinische Online-Beratung und Telemedizin würden immer bedeutender, nicht zuletzt in ländlichen Regio-

nen. Zudem zeichnen sich neue Optionen ab, die von der Organisation von Mobilität bis zur pflegerischen Versorgung Hochbetagter zu Hause reichen. Am Universitätsspital Zürich (USZ) konnten Interessierte an einer Tagung beispielsweise erfahren, wie das Internet, Sensoren und elektronische Geräte dazu beitragen, Diabetes besser in den Griff zu bekommen. Nicht auszuschliessen ist, dass in gar nicht so ferner Zukunft Diabetes-Kranke ihre Glukosewerte per Smartphone direkt an den Hausarzt übermitteln.

Vier mögliche Szenarien

In einer Studie («Digital Ageing. Unterwegs in die alterslose Gesellschaft») hat das Gottlieb Duttweiler Institute (GDI) in die Zukunft geblickt. Wie Senioren und Seniorinnen von morgen leben, hänge stark von ihrer Technologieaffinität ab. Für das Alter in Zukunft zeichnen sich gemäss GDI vier mögliche Szenarien ab:

> *Die «klassischen» Alternden:* Sie nutzen keine neuen Technologien. Sie bauen auf ihre Fähigkeiten, die sie im Laufe ihres Lebens erworben haben. Am besten einsetzbar sind sie für klassische Aufgaben älterer Menschen wie etwa die Enkelbetreuung.

> *Die Durchstarter:* Sie nutzen neue Technologien, aber nur, um in der analogen Welt mehr zu erleben. Sie wollen nochmals neue Herausfor-

derungen annehmen. Für die Gesellschaft sind sie wertvoll, weil sie die soziale Vernetzung fördern und ihre Energie zum Beispiel in gemeinnützige Aktivitäten stecken.

> *Die Bewahrenden:* Sie sind ebenfalls stark vernetzt, aber auf einem anderen, technischen Gebiet. Sie messen Gesundheitswerte und sammeln Daten über genetisch bedingte Krankheitsanfälligkeiten. Sie sind stark auf das eigene persönliche Wohlergehen fokussiert.

> *Die Progressiven:* Sie könnte man als futuristischste Kategorie bezeichnen. Sie erhoffen sich von neuen Technologien die Überwindung biologischer Grenzen wie Krankheit und Tod. Die Herausforderung für den Einzelnen ist die Sinn-suche im ewigen Leben.

Zwischen diesen vier Eckwerten werde sich das Leben im Alter künftig abspielen, so die Studie aus dem Hause Gottlieb Duttweiler-Institute. Was letztlich dominiere, sei derzeit noch offen. Die Zukunft bleibt also spannend. ■

Digitales Know-how wird zunehmend zum Schlüssel für die Alltagsbewältigung und Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Ein passives Verhalten kann teuer werden.