Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 75 (1997)
Heft: 7-8

Artikel: Das Alter wird zum Abenteuer
Autor: Nydegger, Eva
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-724568

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

Das Alter wird zum Abenteuer

Von Eva Nydegger

Mit ihrem Buch «Der Weiblichkeitswahn» rüttelte sie in den sechziger Jahren eine ganze Frauengeneration auf. Jetzt, selbst über siebzig, hat sich die amerikanische Feministin Betty Friedan ein neues Ziel gesetzt: Sie tritt an gegen Altersfrust und Jugendwahn und fordert auf zur Suche nach dem «Altbrunnen».

So wie sie sich mit 35 dagegen gewehrt hat, dass Frauen als Sexualobjekte definiert werden, wehrt sich Betty Friedan heute dagegen, dass ältere Menschen als Objekte von «Pflege und Betreuung» hingestellt werden. Ihr 1993 herausgekommenes Buch «The Fountain of Age», wörtlich übersetzt «Der Altbrunnen», trägt auf deutsch den Titel «Mythos Alter» und ist seit kurzem auch als Taschenbuch erhältlich.

Was ist gemeint mit dem Ausdruck «Mythos Alter»? Die weitverbreitete Illusion, dass wir jung sind und es immer bleiben werden, lässt uns die Realität verdrängen. Ihr zuliebe leben wir in der Vergangenheit und fürchten, das zu werden, was eine jugendverliebte Gesellschaft unter Alter versteht: hilflos, krank – Ausschuss. So hält der Mythos uns gefangen. Mit der gleichen streitlustigen Intelligenz, mit der sie den «Weiblichkeitswahn» aus den Köpfen der Frauen fegte, widerlegt Betty Friedan in ihrem provozierenden Buch die Klischees von Senilität und Verfall und zeigt uns das Alter als Abenteuer.

Das Problem, sagt Betty Friedan, ist nicht das Alter an sich. Das Problem ist, wie Medien, Ärzte, Politiker, Wissenschaftler, Pflegepersonal und viele alte Menschen selbst damit umgehen. Nach intensiver und kritischer Beschäftigung mit dem Alter und der Altersforschung zieht sie das Resümee: «Der Leistungsverfall im Alter wird überschätzt. Das bisher vermutete Ausmass des Intelligenz- und Gedächtnisschwunds nach 60 ist nicht zu beobachten. Alte Menschen verfügen über ein hohes Niveau an beruflicher Qualifikation und über kognitive, physische und soziale Kompetenzen.»

Betty Friedan hat für dieses Buch zehn Jahre lang recherchiert. Um einen Weg durch die umfangreiche gerontologische Forschung zu finden, setzte sie ihre Ausbildung als Psychologin und Sozialwissenschaftlerin ein und benutzte ihre eigene Kombination aus journalistischer Beobachtungsgabe, persönlicher Wahrheit und Eingebung – ihren historischen Geigerzähler, wie sie es nennt. Dabei steigerte sich anfangs durch die Beschäftigung mit dieser Frage ihre eigene Altersangst und auch der Impuls, alles zu verdrängen. Bald wich jedoch die Angst einer wachsenden Faszination, als sie in vielen Studien Hinweise auf eine neue Wahrheit entdeckte, die der Definition vom Alter als Verfall widersprach. Schliesslich machte sie während der Arbeit an diesem Buch eine starke Wandlung durch, eine Wandlung, die man als Leser oder Leserin ebenfalls erleben kann und die es ermöglicht, zuversichtlich, vertrauensvoll in die Zukunft zu gehen.

Mit Intelligenz und Temperament kämpft Betty Friedan für ein vitales, aktives Alter. *Foto: Keystone*

Wagemutig altern

Betty Friedan war aufgefallen, dass die gerontologischen Experten Menschen über 65 gern als hilflose Patienten ansahen. Immer wieder ging es zum Beispiel um das «Problem», dass Frauen soviel länger leben als Männer, oder um die Belastung, die diese lang lebenden Frauen für das Sozialversicherungssystem bedeuteten. Niemand sprach je von der Kraft, die es den Frauen erlaubte, soviel länger zu leben als die Männer. Niemand fragte, wie man diese Kraft positiv umsetzen könnte und wie die Männer sie eventuell entwickeln könnten, um selbst länger zu leben. Betty Friedan fand Belege dafür, dass die unterschiedliche Lebenserwartung der Geschlechter in Industrieländern sehr viel ausgeprägter und offenbar dort am grössten ist, wo ein Wandel der Geschlechtsrolle der Frau und eine Entwicklung in Richtung Gleichberechtigung stattgefunden haben. Etliche Studien zeigen, dass es denjenigen älteren Frauen, die Ehe, Mutterschaft und Berufstätigkeit kombiniert hatten, am besten ging. Das anspruchsvolle Jonglieren, «alles unter einen Hut zu bringen», führt nicht nur zu einer längeren Lebensdauer, sondern auch zu einer erhöhten Vitalität im Alter. Andere Frauen entwickeln nach dem Ende der aktiven Elternschaft ein sogenanntes «Crossover», eine Überschreitung der Geschlechtsrollenschranke: Sie entfalten «männliche» Eigenschaften wie Wagemut, Durchsetzungsfähigkeit und Abenteuerlust. Die Freisetzung und Integration zuvor unterdrückter Seiten des eigenen Selbst scheint ein ganz wichtiger Schlüssel zur Vitalität im Alter darzustellen.

Wenn es nun tatsächlich ein solches menschliches Bedürfnis gibt, im letzten Lebensdrittel die bislang unrealisierten

Aspekte des eigenen Selbst auszuleben, so ist es heute in unserer Gesellschaft für eine Frau eindeutig leichter, zu neuem, (männlich-)aktivem Handeln zu finden, als es für einen älteren Mann ist, eine Rolle zu finden, in der er seine «weibliche» Seite zum Tragen bringen kann. In anderen Kulturen werden neugewonnene kontemplative, fürsorgliche oder spirituelle Seiten der alten Männer oftmals für den Umgang mit den Göttern genutzt. Hierzulande ist eher zu beobachten, dass Männer verlockt sind, mit einer neuen, jüngeren Frau noch einmal kleine Kinder zu haben und diesen gegenüber jene fürsorgliche Rolle zu übernehmen, die sie vorher als Väter nicht spielen konnten, weil sie zu sehr von ihrer Karriere absorbiert waren. Natürlich gibt es für Männer auch andere Möglichkeiten, Nähe zu erleben, Gefühle auszudrücken und «weiblicher» zu werden.

Für die allgemeine Lebenszufriedenheit von grösster Bedeutung sind sowohl für Frauen wie für Männer tragfähige persönliche Vertrauensbeziehungen – sei es in Ehe oder Freundschaft – und sinnvolle selbstgewählte Ziele: Sich für die Gemeinschaft engagieren, mit anderen zusammen die Probleme der Gesellschaft angehen. Für viele liegt das Abenteuer darin, Pläne und Träume zu verwirklichen, die man immer vor sich her geschoben hat. Wichtig ist bei dieser neuen Art zu leben, dass man die Sorge los wird, wie andere einen sehen.

Und der erste, entscheidende Schritt für ein vitales Alter besteht darin, sich dem paralysierenden Jugendlichkeitswahn und der Angst vor dem Alter zu entziehen. «Ich habe mich noch nie so frei gefühlt», schreibt Betty Friedan am Schluss ihres Buches. Sie hat aufgehört, ihr Älterwerden zu verleugnen, und hat den Quell ihres «Altbrunnens» offensichtlich gefunden. ◆

Mythos Alter

Betty Friedans Buch «Mythos Alter» ist mit seinen rund 800 Seiten fast beängstigend dick, doch auch die auszugsweise Lektüre bereitet grosses Vergnügen. Es kostet als rororo-Taschenbuch nur Fr. 23.– und kann mit dem Coupon auf Seite 61 bestellt werden.

VASOS FARES

Vereinigung aktiver Senioren- und Selbsthilfe-Organisationen der Schweiz

Neues Gesellschaftsprojekt

Der Mittwoch, 22. Oktober 1997 wird für die Senioren unseres Landes ein Glückstag sein. Dreihundert von ihren Organisationen delegierte Rentnerinnen und Rentner werden an der 2. Alterssession im Bundeshaus ein neues Gesellschaftsprojekt präsentieren, das allen, seien sie Kinder, Jugendliche, Studenten, Invalide, Arbeitslose, Benützer des öffentlichen Verkehrs oder Rentner, den ihnen zustehenden Platz in der Gesellschaft zurückgeben soll. In Anwesenheit von Bundesrätin Ruth Dreifuss und verschiedenen eidgenössischen Parlamentariern soll die Politik in den Bereichen der sozialen Sicherheit, der Gesundheit und der Steuern kritisiert werden.

Vier Arbeitsgruppen (Gesundheit, soziale Sicherheit, Generationenvertrag und europäische Sozialcharta) haben während zwei Jahren diese Alterssession vorbereitet und stellen das Resultat mit Vorschlägen für eine andere, menschenfreundlichere Gesellschaft vor. Alle vier Gruppen hatte dieselbe Sorge bewegt: Es kann nicht mehr darum gehen, einer Wirtschaft, die die Menschen zunehmend missachtet, ein soziales Mäntelchen überzustülpen. Es muss vielmehr ein wirtschaftliches System Platz greifen, das als Ganzes das Ziel einer Aufwertung des Menschen hat. Die Rentner stellen damit die Frage nach einer neuen Kultur.

Die zweite Alterssession soll ein erster Schritt auf dem einzuschlagenden Weg zur Anerkennung der Rentner und ihrer Organisationen als vollwertige und nicht mehr zu ignorierende Partner der Zukunft sein.

Joseph Rey
Vizepräsident der Vasos

Solidarität in der älteren Generation

Das Alter wird oft vor allem als Kostenfaktor gesehen. Die Alten erhöhen die Gesundheitskosten, heisst es, als ob das letzte Hemd Taschen hätte, und nehmen kaum am Wirtschaftskreislauf teil. Dem entspricht die Werbung, die mit den jungen Models Angebote für junge, erfolgreiche Leute macht. Die SBB hat für die Jungen das 70fränkige GA für den Feierabend erfunden, die Swissair schuf den Seniorenrabatt ab, und die SBB-Rentenvergünstigungen werden als überflüssig taxiert.

Das Wort «Rentnerschwemme» wurde zwar von der «Gesellschaft für deutsche Sprache» zum Unwort des Jahres erklärt, und genauer besehen sieht alles ein wenig anders aus. Die Gesundheitskosten steigen nicht generell im Alter, sondern erst in der Nähe zum Tod übermässig an, weist ein nationales Forschungsprogramm nach. «Die Alten werden in Zukunft eine der wichtigsten Nachfragegruppen auf dem Wohnungsmarkt bilden», stellt eine Untersuchung des soziologischen Instituts der Uni Zürich fest. Aber das macht kaum Schlagzeilen.

Es ist zwar richtig, dass eine immer noch viel zu grosse Zahl von älteren Frauen mit grossen materiellen Problemen zu kämpfen hat. Aber weder das Dauerlamentieren für deren Belange noch die gegenteilige Feststellung, es gehe den Alten ja besser als je, nützen da etwas. Eine Broschüre der Berner Kantonalen Fachstelle für die Gleichberechtigung berichtet von einer Reihe von zufriedenen älteren Frauen, die ihr Leben gemeistert habe und aus ihrem Alter etwas mache. Sie sind Beispiele für gelebte Solidarität zwischen denen, die auf der Sonnenseite des Lebens stehen, und den anderen auf der Schattenseite. Die vielfältigen Alters-Organisationen bieten darin die beste Gelegenheit. Die Vasos informiert über diese Möglichkeiten und hilft allen Suchenden, den Sonnseitigen wie den Schattseitigen, eine passende Gruppe zu finden.

Marie-Therese Larcher,
Kommission Öffentlichkeitsarbeit Vasos

Vasos, Mitgliederdienst, Werdstrasse 34, 8004 Zürich, Telefon 01/242 02 33

Erfolgreicher Senioren-Medien-Treff in Bern-Bethlehem

Katja Früh (links) im Gespräch mit Lilly Steiger-Eisenring am Senioren-Medien-Treff.
Foto: ny

Vor rund 40 Jahren wurde im Westen von Bern die Hochhaussiedlung Tscharnergut erstellt mit günstigen Wohnungen für kinderreiche Familien, etwas später jene im Gäbelbach. In beiden Siedlungen sah man bald die Notwendigkeit, den zahlreichen Kindern ein Programm zu bieten; im Tscharnergut entstand Berns erstes Gemeinschaftszentrum, das unter anderem durch rasante Seifenkistenrennen bekannt wurde. Als die Kinder zu Jugendlichen heranwuchsen, wurden die Räumlichkeiten des Zentrums zur Disco umfunktioniert. Nachdem die Herangewachsenen ausgezogen sind, leben nun in den Bethlehemer Siedlungen hauptsächlich ältere Menschen, und die Gemeinschaftszentren haben sich der Situation angepasst. Sie setzen sich heute vor allem zum Ziel, die Senior/innen aus ihren Wohnungen und der Isolation zu locken. Besonders gut gelingt dies mit dem von der reformierten Kirchgemeinde mitorganisierten Projekt «Senioren-Medien-Treff», das kürzlich von Pro Senectute Bern-Stadt mit dem Preis des «Silberbären» ausgezeichnet wurde. Dieser neu geschaffene Preis würdigt besondere Verdienste in der Berner Altersarbeit. Vor Ort im Gemeinschaftszentrum Gäbelbach fällt das professionelle und engagierte Vorgehen des Organisations-Teams um die Initiantin Lilly Steiger-Eisenring sofort ins Auge.

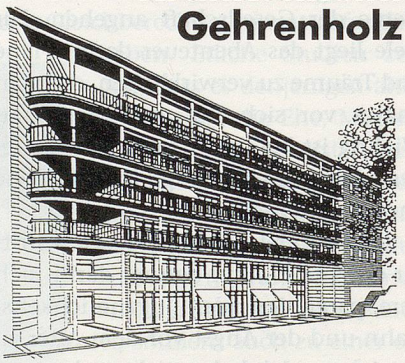
Entstanden ist der «Senioren-Medien-Treff» aus der Einsicht heraus, dass viele ältere Menschen mit dem Medium des Radio-Hörspiels aufgewachsen sind. Zwar wurden die Hörspiele bei Radio DRS mittlerweile auf ein Minimum zusammengestrichen; die geistreichen Hörspiele von Katja Früh in der Sendung «Memo-Treff» haben dank ihrer Beliebtheit jedoch überlebt. Die Idee bestand nun darin, diese Stücke in Bethlehem als Zünder für Diskussions-Veranstaltungen zu nehmen. Zum ersten Anlass kamen denn auch 70 Leute, doch die heute spürbare Begeisterung hielt sich damals vorerst in Grenzen: Wegen der lauten Hintergrundgeräusche wurde die Tonqualität der Hörszenen, über die anschliessend debattiert werden sollte, von vielen Anwesenden als Zumutung empfunden. Bald wurde deshalb beschlossen, dass keine Tonbänder mehr eingesetzt, sondern dass die Szenen «live» nachgespielt werden sollten. Da an talentierten Laiendarsteller/innen in Bethlehem offenbar kein Mangel herrscht, wurden die Hörspiele von nun an von immer wieder anderen Teilnehmenden auf die Bühne gebracht, was die Diskussionen und das anschliessende Zvieri zusätzlich belebt.

Aus der Not eine Tugend zu machen scheint geradezu ein Motto des Organisations-Teams zu sein. Als beim Juni-Anlass die eingeladene Hauptperson, Katja Früh, nicht rechtzeitig auf dem Podium erscheinen konnte, wurde im Nu ein Live-Musikprogramm improvisiert, das etliche der rund 60 Anwesenden sogar zum Tanzen verleitete. Ganz still wurde es schliesslich, als die Autorin die Bühne betrat. Man hatte für diese Veranstaltung ein unterhaltendes und nicht ein konfliktreiches Stück als Diskussionsgrundlage ausgewählt, ging es doch vor allem darum, Katja Früh kennenzulernen. Sie kam nun in den Genuss, ihr Hörspiel «Das Toupet» einmal nicht von Inigo Gallo und Co. vorgespielt zu bekommen, sondern von Paul Knecht, Hedwig Linder und Peter Klopfenstein aus Bethlehem, was ihr sichtlich gefiel. Die Autorin erzählte aus ihrem abwechslungsreichen Arbeits- und Familienleben, dann erhielt sie aus dem Publikum viel Lob für ihre Stücke.

Seit es den «Senioren-Medien-Treff» gibt, lassen sich viele Bewohner/innen Bethlehems am Radio erst recht keines ihrer Kurzhörspiele entgehen. *ny*

Die nächste Veranstaltung findet am 12. September statt im reformierten Kirchgemeindehaus Bethlehem; eingeladen ist Fritz Widmer, Schriftsteller und Liedermacher. Auskünfte zu diesem Kulturanlass mit anschliessendem Diner erteilt Lilly Steiger-Eisenring, Tel. 031/991 95 88.

Krankenheim Gehrenholz



Für flexible, unentgeltliche Einsätze, nach eigener Kapazität und Fähigkeit, suchen wir freiwillige, engagierte Mitmenschen aus dem Quartier.
Zu ihren Aufgaben könnte beispielsweise gehören:

- *Unterstützung bei den Mahlzeiten*
- *Spaziergänge mit Heimbewohnern*
- *Besuchsdienst mit Begleitung in die Cafeteria*
- *Mithilfe oder Begleitung zum Gottesdienst*
- *Teilnahme an Ausflügen*

Wir sind ein modernes städtisches Krankenheim mit 132 Heimbewohnern im Herzen von Wiedikon. Es ist uns wichtig, unseren Heimbewohnern, grösstenteils aus dem Quartier, den Kontakt nach aussen in ihre alte Umgebung zu ermöglichen.

Sind Sie interessiert, uns dabei zu unterstützen? Dann melden Sie sich doch schriftlich oder telefonisch im

Krankenheim Gehrenholz, Sieberstrasse 22
8055 Zürich, Telefon 01/454 15 00

Zürich: Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter

In Zürich ist anfangs Juni die erste Beschwerdestelle für das Alter im Kanton Zürich eröffnet werden. Die Institution richtet sich an alte Menschen, die in privaten Alters- und Pflegeheimen oder zu Hause von Spitexorganisationen betreut werden. Bei Problemen, unzweckmässiger oder ungerechter Behandlung können die Betroffenen oder deren Angehörige an die Beschwerdestelle gelangen, um vertraulich Rat einzuholen. Fachleute versuchen dann, eine für beide Seiten akzeptable Lösung herbeizuführen.

Als Trägerschaft des Projekts haben sich Pro Senectute Kanton Zürich, das Rote Kreuz Kanton Zürich, der Schweizerische Heimverband Sektion Zürich sowie der Spitex-Verband Kanton Zürich zusammengeschlossen. Diese Organisationen finanzieren zusammen mit dem Kanton Zürich, einigen Gemeinden sowie Unternehmern vorerst eine drei Jahre dauernde Projektphase. Geführt wird die Stelle von Vérène Zimmermann. Betreut werden die Ratsuchenden von ehrenamtlich tätigen Personen, die über ein fundiertes Fachwissen verfügen.

Nach wie vor sind pensionierte Ärzte, Krankenschwestern, Juristen sowie weitere qualifizierte Frauen und Männer gesucht, welche sich zur Mitarbeit auf freiwilliger Basis entschliessen können.

Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter im Kanton Zürich, Malzstrasse 10, 8045 Zürich. Mo bis Fr 13–16 Uhr, Tel. 01/463 00 11. Erstkonsultation gratis, Beratung Fr. 60.– pro Stunde.

Keine Angst vor Bytes und Bits

Die neue Computer-Technologie hat weitreichende Veränderungen gebracht. Je alltäglicher und selbstverständlicher Computer werden, desto stärker sind Menschen ohne Computerkenntnisse benachteiligt. Ältere Menschen werden häufig als technisch uninteressiert und unfähig abgestempelt. Dabei fehlt es vielen von ihnen weniger an Interesse für die neue Technologie als an Erfahrung im Umgang mit Computern. Dagegen wendet sich ActiVAge – ein europäisches Programm zur Förderung der aktiven Teilnahme älterer Menschen.

Führend in der Forschung und Bereitstellung von Lernmöglichkeiten für ältere Menschen auf dem Gebiet der Informationstechnologie ist die Universität Ulster in Nordirland. Fazit der Forschung: Die Motivation ist wesentlich – für ältere Menschen ist es wichtiger als für jüngere, einen sinnvollen Bezug zum Gelernten herzustellen und das Gelernte für persönlich relevant zu halten. So kann der Computer hilfreich sein, die eigene Lebensgeschichte aufzuzeichnen oder die Korrespondenz zu Ämtern oder Behörden zu vereinfachen.

Mit dem 1995 gegründeten Netzwerk «Ältere Menschen und neue Technologien» versucht die Europäische Gemeinschaft den Umgang mit neuen Technologien zu fördern. Es sollen vor allem Programme unterstützt und weiterentwickelt werden, die ältere Menschen befähigen, mit dem Computer umzugehen. Ausserdem sollen ältere Menschen ermutigt werden, selbst Lehrende zu werden. Das Netzwerk bemüht sich, Institutionen und Organisationen aus Europa zu einem Erfahrungs- und Informationsaustausch zusammenzubringen.

Das Kuratorium Deutsche Altershilfe sucht Programme und Konzepte zur Computeranwendung und möchte die Ergebnisse im Rahmen des europäischen Netzes «Ältere Menschen und neue Technologien» weitergeben.

Kuratorium Deutsche Altershilfe,
Wilhelmine-Lübke-Stiftung e.V.,
An der Pauluskirche 3, D-50677 Köln,
Tel. 0049/221 93 18 47-0,
Fax 0049/221 93 18 47-6

Europäisches Netzwerk «Ältere Menschen und neue Technologien», ActiVAge
c/o Eurolink Age, 1268 London Road,
GB London SW16 4ER,
Fax 0044/181 679/6727

Blutdruck-Computer
MEDISANA «Perfect»

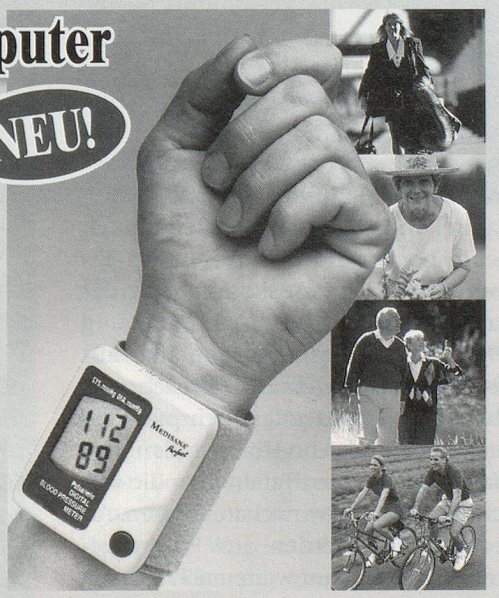
NEU!

Modernstes Handgelenk-Gerät für die rasche Kontrolle zuhause und auf Reisen.

- Kleinstes und leichtestes Handgelenk-Gerät der Welt (103 Gramm, B x H = 55 x 65 mm)
- Misst genauer als bisherige Geräte (neues oszillometrisches Prinzip)
- Zeigt digital Blutdruck und Puls an
- Einfache 1-Knopf-Bedienung, sekundenschnelle Messung
- Start- und Abschalt-Automatik, Memory-Speicher
- Inklusive Batterien und Ersatz-Batterien!
- 2 Jahre Garantie

Aktions-Preis nur Fr. 139.–
statt Fr. 199.– (bis zum 31. August 1997)

Auch im Sanitätsfachhandel erhältlich.



H&S vita

H&S vita AG, Haldenstrasse 6, 9532 Rickenbach
Bestell-Telefon 071/ 929 50 60
Fax 071/ 929 50 69

Coupon ausschneiden, einsenden oder faxen und profitieren von diesem Aktions-Angebot

☐ **Senden Sie mir den MEDISANA-Blutdruck-Computer «Perfect» zum Aktions-Preis von nur Fr. 139.– (statt Fr. 199.–) gegen Rechnung und mit 10 Tagen Rückgaberecht.**

Name/Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Datum/Unterschrift ZL0797