

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 81 (2003)
Heft: 5

Artikel: Wie können Männer gut altern?
Autor: Schmid, Erica / Orasch, Clement / Roth, Ernst
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-724490>

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: 01.02.2026

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

Wie können Männer gut altern?

Männer leben weniger lang als Frauen. Mit steigendem Alter werden sie zur Minderheit. Was bedeutet das für ihre Männlichkeit? Eine Studie von Pro Senectute zeigt Hintergründe und neue Erkenntnisse.

VON ERICA SCHMID

Männer sterben heute rund sechs Jahre früher als Frauen. Obwohl ältere Männer höhere gesundheitliche Risiken aufweisen als gleichaltrige Frauen, geben mehr Männer an, gesund zu sein. Die Gründe sind vielfältig: Männer neigen noch allzu oft dazu, gesundheitliche Probleme zu verdrängen, und scheuen sich vor ärztlichen Abklärungen, wenns nicht grad brennt. Sie verhalten sich risikoreicher und machen häufiger Unfälle. Mehr Männer der älteren Generation rauchen oder haben geraucht und trinken. Sie haben öfter deutlich Übergewicht und einen zu hohen Blutdruck. Während bei Frauen depressive Störungen im Alter verbreiteter sind, ist bei Männern die Suizidrate dreimal grösser. Dies geht aus der neuen Studie des Altersforschers François Höpflinger hervor, welche im Auftrag von Pro Senectute entstanden ist. Die Kernfrage heisst: Wie können Männer gut altern?

Laut Höpflinger sind Männer im höheren Alter – verglichen mit gleichaltrigen Frauen – häufig sozial privilegiert. Warum? Ihr Armutsriskiko ist klei-

WAS MEINEN SIE?

Lieber Leser

Was schätzen Sie im Alter? Was macht Ihnen Mühe? Leben Sie gesundheitsbewusst? Gibt es Veränderungen in der Partnerschaft? Leisten Sie Hausarbeit? Haben sich Ihre Vorstellungen über Männlichkeit geändert? Senden Sie Ihre Zuschrift an: Zeitlupe, Umfrage, Postfach 642, 8027 Zürich. Jede veröffentlichte Antwort wird mit einem Büchergutschein von zehn Franken belohnt. Einsendeschluss: 14. Mai 2003.

ner. Sie sind auch im hohen Lebensalter häufiger verheiratet, haben bei Verwitwung oder Scheidung eine grössere Chance, erneut zu heiraten, und können eher damit rechnen, von Frauen aus ihrer Familie einst gepflegt zu werden.

Neue Rollenbilder

Hingegen gibt es Hinweise, dass ältere Männer von einer Verwitwung oder einer späten Scheidung negativer betroffen sind und dies ihre Lebenserwartung reduzieren kann. Dies unter anderem, weil Männer teilweise mehr Mühe haben, Ge-

fühle auszudrücken, was die Bewältigung eines Partnerverlustes erschwert. Kommt dazu, dass gegen 30 Prozent der Männer dieser Altersgruppe weder kochen noch waschen können. Überhaupt ist der männliche Einsatz im Haushalt bei älteren Paaren noch immer gering: Nur 17 Prozent der 65- bis 74-jährigen Paare verrichten Hausarbeit gemeinsam.

Älteren Männern, die sich schwer tun mit neuen Rollenbildern, wird empfohlen, sich vermehrt auch mit neuen Vorstellungen von Männlichkeit auseinander zu setzen und die Vorzüge einer partnerschaftlichen Arbeitsteilung entdecken zu lernen. Statt einseitig auf Eigenschaften der Stärke und Durchsetzungskraft zu bauen, vermehrt auch sinnliche, empfindsame oder kommunikative Seiten in sich zu fördern und zum Ausdruck zu bringen. Das Resultat ist eine erhöhte Lebenszufriedenheit.

Das Alter ist weiblich. Das heisst, mit steigendem Alter werden Männer immer mehr zur Minderheit. Bei den 85-Jährigen machen Männer rund 30 Prozent aus. Und in der Altersgruppe der über 90-Jährigen sind es gerade noch 24 Prozent. Für einen Teil der Männer, besonders auch in Altersheimen, führt dies zu Versicherung und zu sozialem Rückzug.

Neue Zahlen zum Berufsausstieg der Männer sagen: Nur noch 51 Prozent arbeiten bis 65. Gut ein Drittel ist heute bereits mit 62 Jahren pensioniert. Wer sich freiwillig vorzeitig pensionieren lässt, erlebt den neuen Lebensabschnitt als besonders positiv. Wer zwangsweise früh pensioniert wird, gerät oft in eine Krise.

Wie vier Männer zwischen 66 und 89 Jahren das Älterwerden erleben, erfahren Sie auf den nächsten Seiten. Die Zeitlupe hat sie befragt und mit einigen Aussagen und Ergebnissen aus der Studie von François Höpflinger konfrontiert.

LITERATUR UND FILM-TIPP



Männer im Alter. Eine Grundlagenstudie von François Höpflinger. Herausgeberin Pro Senectute Schweiz, Oktober 2002. 31 Seiten, CHF 15.–

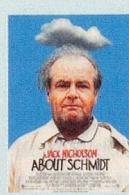


Ein Indianer kennt keinen Schmerz. Über Aging und Antiaging der Männer. Nicolas Langloh. Orell Füssli Verlag, 2003. 215 Seiten, CHF 39.80

Von Arthrose übers Hörgerät bis zum Speckbauch: Das Buch informiert über

Bestelltonal Seite 68.

die wesentlichen körperlichen und seelischen Veränderungsprozesse des Mannes ab 50. Ein anschaulicher, lebensnaher Ratgeber.



About Schmidt. Film über Probleme im Ruhestand. Die Pensionierung macht ihm Mühe. Seine Frau stirbt. Wie weiter? Das Charakterdrama mit Jack Nicholson in einer Glanzrolle als bemitleidenswerte Existenz geht unter die Haut.

Clement Orasch (89), Zürich

«Ich bin netter geworden»

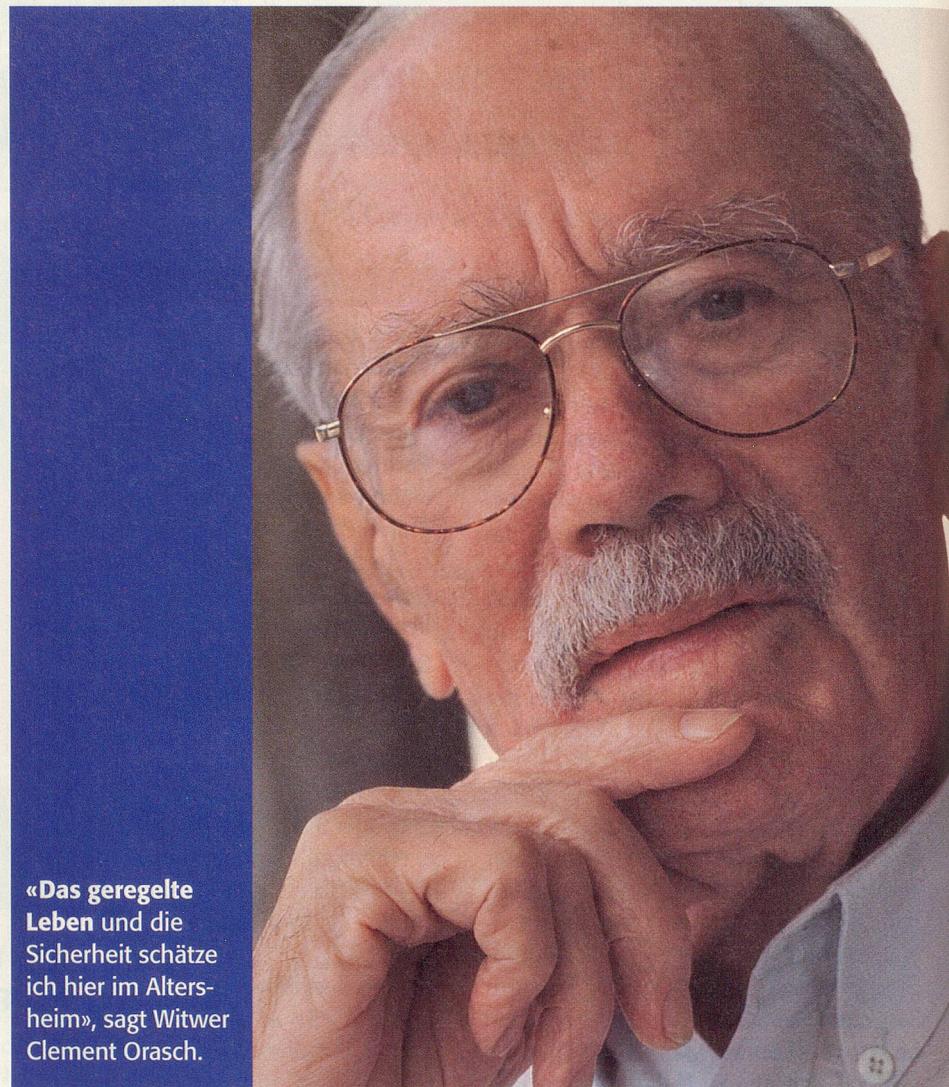
Mit raschem Schritt nimmt er die Treppe zum oberen Stock. Er trägt Turnschuhe, öffnet die Türe. Seit knapp einem Jahr lebt Clement Orasch im Altersheim Sydefädeli in Zürich. In einem jener Appartements mit Kochnische für Leute, die noch selbstständig wohnen können. Seit 1999 ist er verwitwet. Im Heim schätzt er das geregelte Leben und die Sicherheit, sich im Notfall gut aufgehoben zu wissen. Hier braucht er sich nicht um die Wäsche zu kümmern, alle 14 Tage kommt jemand putzen, den täglichen Kehr macht er selbst.

Er war gelernter Polster-Dekorateur, arbeitete bei einem Möbelhersteller. Als die Firma später grösser wurde, aber keine Möbel mehr herstellte, verdiente er sein Geld als Lagerist. Wenn er Bilanz zieht, bedauert er sehr, dass er keine Chance hatte, sich beruflich zu entfalten. Gerne hätte er Medizin oder Recht studiert. «Doch das war undenkbar.» Überhaupt – an seine Kindheit erinnert er sich nur mit Unbehagen. Sein Vater kam aus Österreich und war ein erstklassiger Schneider. Trotz Mithilfe seiner strengen Mutter mussten sie jedoch finanziell untendurch. Als Einzelkind hatte es Clement Orasch schwer. Er habe psychosomatische, sprachliche Störungen davongetragen. Restlos habe er diese nie mehr weggebracht. «Die schlechte Jugend ist eine einschneidende Sache, die irgendwie im Kopf drin bleibt», sagt er.

Nicht stor werden

Seine Lebensmaxime hat er früh gefunden: Mit 20 habe er sich gesagt: «Jetzt fange ich schon an zu altern, also mache ich viel, was körperlich nützlich ist – recht essen, Sport und im Leben in der Mitte laufen. Nicht zu viele Dummheiten und auch nicht stor werden.» Später habe er sich gesagt: «Jetzt möchte ich 40 werden und beieinander sein. Jetzt 50... Und mit 70 dachte ich: Jetzt ist das aber einigermassen gut über die Bühne gegangen – und heute bin ich fast 90.»

Geistige Interessen, Bücher und Musik sind ihm wichtig. Früher spielte er Geige. Letztes Jahr wurde er erstmals ernsthaft krank. Er hatte eine grosse Ope-



«Das geregelte Leben und die Sicherheit schätze ich hier im Altersheim», sagt Witwer Clement Orasch.

ration wegen eines Blasen-Tumors und brauchte Bestrahlungen. Als einziger habe er sein Velo hier im Heim – sein grosses Hobby. Doch nun fühlt er sich unsicher, ob er es wieder riskieren soll.

Im Sydefädeli leben 86 Personen, 22 davon sind Männer. Nur einmal ging Clement Orasch ins Gedächtnistraining, so allein mit lauter Frauen, das war nicht sein Ding. Das Mittagessen nimmt er in der Gemeinschaft ein. «Manchmal fehlen mir hier etwas die schönen Gespräche», sagt er. Seine Kontakte, die ihm viel bedeuten, pflegt er somit eher nach aussen. Mit Leuten auch, die er von der Senioren-Uni kennt, wo er bis vor kurzem mitmachte. Die Tochter und der Stiefsohn laden ihn regelmässig ein: Gut essen mit

ihnen, ein Glas Wein trinken, das geniesst er, der selber immer gerne gekocht hat.

Gewinne im Alter? Er lacht. «Eine gewisse Ruhe. Ich kann machen, was ich will.» Der Mensch lasse sich im Grundcharakter ja nicht gross ändern. «Ich pressiere immer noch, auch wenns nicht nötig ist. Ich kann nicht anders.» Tätig sein ist ihm wichtig: Lesen, Schriftsachen erledigen und besonders seine täglichen Spaziergänge. «Zwischenmenschlich habe ich das Gefühl, dass ich in den letzten 15 Jahren besser auf Leute eingehen kann. Ich bin vernünftiger geworden, netter.» Bei einem netten Wort entfalte sich jemand ja viel schneller. «Ich habe gemerkt, dass jeder etwas Besonderes in sich trägt, das sich hervorbringen lässt.»

Ernst Roth (89), Adligenswil LU

«Die Liebe bringt alles fertig»

Er ist sehr zufrieden mit seinem Leben. «Nie hätte ich gedacht, dass ich es im Alter einmal so schön habe», sagt Ernst Roth und zitiert auch gleich sein Lebensmotto: «Wer sich immer richtig ernährt, die richtige Bewegung macht und immer ein fröhlich Gemüt hat, der kann 100 Jahre alt werden.» Überall in seiner kleinen Wohnung gibt es viele Uhren. Und beim Stundenschlag bekommt man hier ein köstliches Allerlei zu hören – vom dumpfen Gong der grossen Standuhr übers Vogelzwitschern bis hin zur feierlichen Melodie.

«Es ist nie zu spät, etwas zu verändern und für seine Gesundheit zu tun», davon ist er überzeugt. Bereits um 6 in der Früh startet er seinen Tag mit einem Spaziergang. Seine Hauptmahlzeit ist ein besonders reichhaltiges Bircher Müesli zum Frühstück, dazu gibts Tee und etwas Apflelessig. In der Öffentlichkeit trägt er ein Hörgerät. Er hat nie geraucht und getrunken. Täglich massiert er Beine und Rücken, und beim Beten am Abend turnt er mit den Füssen. Nicht, dass er nie im Spital gewesen wäre – vor vielen Jahren wurden ihm drei Leistenbrüche operiert, später der graue Star und vor rund fünf Jahren die Prostata. «Seither bin ich viel gesünder, kann wieder Wasser lösen wie in jungen Jahren», sagt er.

Ernst Roth war das dritte von zehn Kindern und musste seinem gesundheitlich geschwächten Vater immer viel helfen. Nach dem Tod des Vaters wurde der Bauernbetrieb aufgegeben, und mit 14 konnte er doch noch in die Sek. Weil er früh verdienen musste, arbeitete er vorerst als Ausläufer, später als Briefträger. 1952 wurde er als Posthalter von Adligenswil gewählt, seine Frau arbeitete mit. Er half ihr dafür beim Gärtnern, ihrem grossen Hobby. «Wir hatten es schön, sie war eine liebe, feinfühlige Frau.»

Grosse Krise

Als sie 1992 innert Kürze an einem Hirnschlag starb, stürzte ihn das für rund zwei Jahre in eine Krise. Das Paar hatte keine Kinder. «So allein im Haus, diese Leere – ich hatte keinen Mut mehr, muss-

«Ich bin dankbar, dass ich noch eine so liebe Freundin gefunden habe», sagt Witwer Ernst Roth.

BILDER GEORG ANDERHUB



te mich dann aber wieder aufrüsten und in die Zukunft blicken.» Er schloss sich einer Seniorengruppe an und nahm zu dem am Mittagstisch teil. «Das ist einfach gut, so hat man seine Kollegen und bleibt in Bewegung.»

Haushalten und einfache Menüs sind für ihn kein Problem, hat er doch früher schon immer seiner Frau geholfen. Mittagessen geht er bei den Nachbarn im unteren Stock, seine Wäsche kann er auch dort abgeben. «Ich finde es auch in Ordnung, dass ich dafür etwas bezahle.» Über die Seniorengruppe hat Ernst Roth die nun bald 91-jährige Witwe Agnes kennen gelernt, seine Partnerin seit vier Jahren. «Ich danke dem Herrgott, dass ich noch eine so gute und liebe Freundin

getroffen habe.» Beide sind unternehmungslustig, essen abends zusammen, reden viel miteinander und gehen gerne auf Reisen. «Wir können einander das Leben verschönern und schauen zueinander. Das sollte ja auch so sein», sagt er.

Schlimm, dass Ehefrauen früher oft nur als Dienstmagd betrachtet worden seien. Er habe sich häufig darüber geärgert. «Kein Wunder, wenn selbst gewisse Pfarrer predigten: Die Frau ist dem Mann untertan. Statt, dass sie sagten: Männer, behandelt eure Frauen gut, habt mehr Verständnis für sie und unterstützt sie.» Zum Glück habe sich da inzwischen manches geändert. «Denn», sagt er mit einem Leuchten in den Augen, «die Liebe bringt alles fertig und kostet nicht.»

Arthur Meier (66), Chur GR

«Der Berufsausstieg war wie ein Sturz»

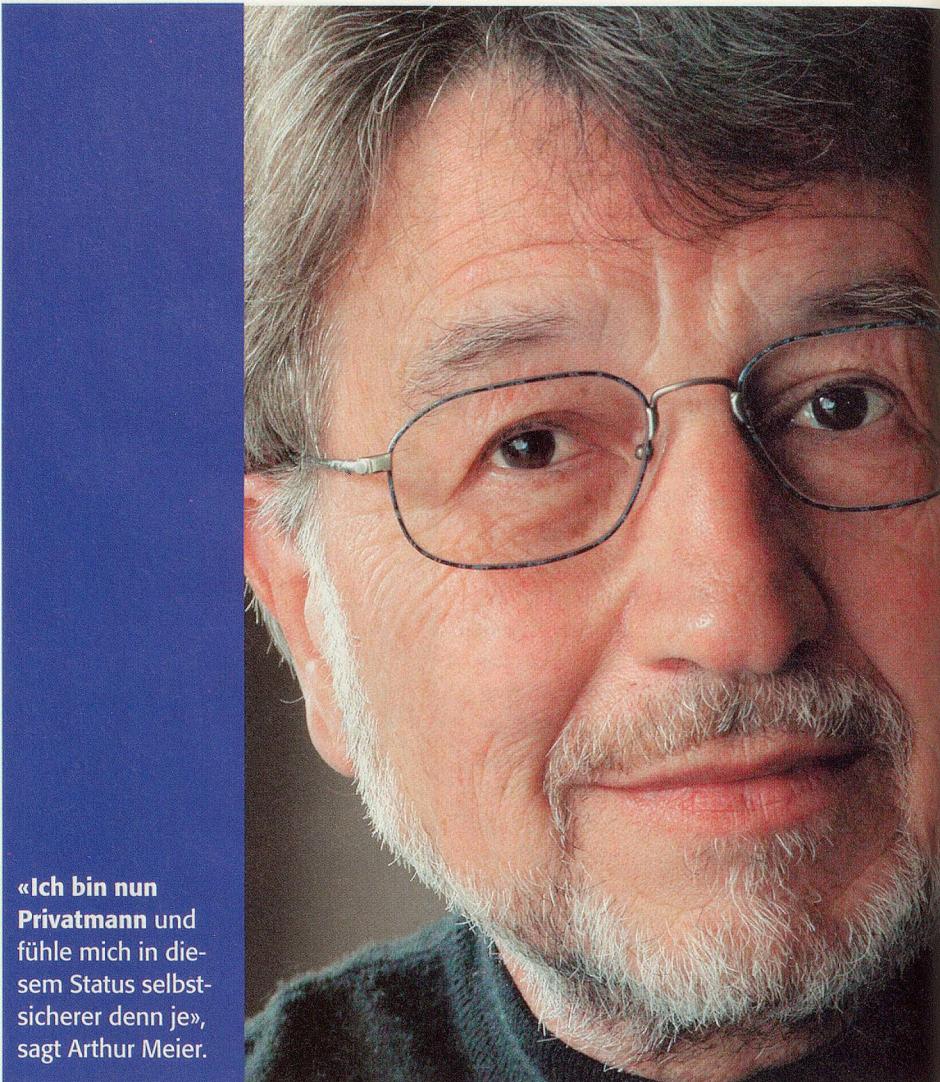
Er war in den Ferien und hatte einen Herzstillstand, den er mit viel Glück überlebte. Damals war er 58, und nach einem Jahr im Krankenstand wurde er schliesslich als Abteilungsleiter einer Bank fröhlpensioniert. Das entsprach auch seinem Wunsch. Von da an aber mied er in einer ersten Phase den Kontakt mit seiner Bank wie der Teufel das Weihwasser, machte sogar lokal Umwege. «Das war ein temporärer Bruch, eine psychische Blockade, die mir selbst schwer erklärlieblich ist.» Dabei hatte er 33 Jahre lang im Dienst derselben Bank gestanden und seine Arbeit sehr geschätzt.

Sein plötzlicher Übergang vom Erwerbs- ins Pensionsleben bedeutete eine grosse Krise. «Ich war ein Jahr sehr krank, nicht nur körperlich. Die Veränderungen auf allen Ebenen haben mir auch psychisch zugesetzt. Mein Übergang in die Pension war zuerst ein Sturz und dann ein saches Einspielen in die Zweisamkeit.» Seine Frau hatte vorerst mehr Mühe mit der neuen Alltagssituation als er. Plötzlich stand einer da und hinterfragte Dinge, die sie als Mutter von zwei Söhnen immer schon so gemacht hatte: «Warum musst du immer am Freitagvormittag einkaufen? Warum ist das Geschirr rechts im Schrank statt links?»

Kommunikativ und harmonisch

«Für viele Frauen ist das ein Horror. Bei uns hielten sich die Spannungen in Grenzen, ihre Reklamationen waren nur kurz», sagt er und freut sich: «Unsere Kommunikation als Paar ist heute eher besser, weil wir mehr Zeit füreinander haben. Ich bin kein Brummer, beide sind wir recht kommunikativ. Wenn uns was plagt, tauschen wir uns aus. Wir führen immer eine sehr harmonische Ehe, das ist ein Geschenk.»

Im Haushalt wurde aber nichts auf den Kopf gestellt. Sein Beitrag beschränkt sich etwa aufs Tisch decken und abräumen, ferner ist er für den Wein und Kaffee zuständig. Anders, wenn seine Frau aus Gesundheitsgründen es nicht mehr allein schaffen würde. «Das hiesse, entweder übernehme ich den Staubsauger oder wir organisieren Hilfe von aussen»,



«Ich bin nun Privatmann und fühle mich in diesem Status selbstsicherer denn je», sagt Arthur Meier.

sagt er. Und keine Frage: Soweit als möglich wäre er bereit, sie zu entlasten oder auch pflegerische Hilfe zu leisten.

Gesundheits- und Krankheitsfragen sind für ihn in irgendeiner Form immer präsent. Doch sollen sie ihn nicht dominieren. Dank der Medizin fühlt er sich gut. «Ich mag lesen, lachen, essen. Habe zwar weniger Ausdauer und bin schneller müde. Ich leiste es mir jedoch, langsam zu sein und nichts mehr zu machen, was mir nicht passt.» Er versucht aber, dabei niemanden zu verletzen, und legt Wert auf einen guten Umgang.

Für ihn ist klar: Ob als Mann oder als Frau, jeder muss nach der Pensionierung seine Identität wieder neu finden. «Manche fühlen sich minderwertig, weil sie

nicht mehr Bankprokurist sind. Ich bin nun Privatmann und fühle mich im heutigen Status selbstsicherer denn je.» Er habe seine Sache geleistet, brauche sich nichts mehr zu beweisen und sich auch nicht mehr um Hierarchien zu kümmern.

Als neues Mitglied im Haushalt der Meiers gibt es seit drei Jahren den Appenzellerhund Paco. «Er schafft mir im Alltag klare Fixpunkte, hält mich in Bewegung, neben meinen zweimal wöchentlich fixen Terminen bei der Hertzsportgruppe.» Arthur Meier wehrt sich jedoch gegen zu viel Angebundensein. «Ich verspüre einen riesigen Freiheitsdrang, vielleicht einen gewissen Nachholbedarf, nach all den Jahren des beruflichen Eingespanntseins.»

Erich Schickel (75), Baden AG

«Ich hatte viel Glück im Leben»

Seine Frau öffnet die Türe zu einem der so genannten Terrassenhäuser hoch über Baden. Die weiträumige Wohnung ist altersgerecht gebaut: Alles auf einer Ebene, keine Schwellen, Treppenlift beim Zugang. «Dieses Konzept war für uns mit ein Kaufgrund. Schon vor 30 Jahren.» Erich Schickel, der eben seinen 75. feierte, sagt dies mit Befriedigung.

«Manche haben Angst vor jedem neuen Lebensjahr und empfinden den 75. als grossen Trauertag. Mir geht das nicht so.» Vielmehr ist er dankbar, dass er «so schadlos bis hierher» gekommen sei. «Ich hatte viel Glück in meinem Leben», sagt er, der als Sohn eines Monteurs in einem kleinen Dorf im Spessart in Deutschland aufgewachsen war und bereits mit 19 klare Zukunftsvorstellungen hatte: Diplom-Ingenieur werden, Sprachen perfektionieren, um einmal auch im Ausland interessante Aufgaben zu erfüllen. Das gelang ihm. 1953 kam er zum Elektrotechnik-Konzern BBC (heute ABB) nach Baden, blieb da bis zur Pensionierung und war als Mitglied des oberen Kaders vorwiegend in Auslandprojekten von Brasilien über Indien bis China im Einsatz.

Immer dazulernen

Eine Pensionierungskrise gab es für ihn nicht. «Mein berufliches Ausklingen verlief ideal.» Stufenweise konnte er nach Wunsch ab 60 Verantwortung abgeben, blieb bis 66 im Betrieb und reduzierte schliesslich in jenem letzten Jahr von hundert auf null Prozent. «Vorsorgen und Planen» wird bei ihm gross geschrieben. Und lebenslanges Lernen: «Das hört nie auf, ist etwas vom Wichtigsten», sagt Erich Schickel. Es müsse ja nichts Hochgeistiges sein. Für ihn heisst das etwa, sich im Umgang mit Computer, Mail und Internet perfektionieren und dabei «etwas machen, was man auch brauchen kann». So schreibt er heute seine Briefe schön säuberlich selber, wie er es früher von seinen Sekretärinnen verlangte.

Sollten Männer in Kommunikationsdingen dazulernen? «Oh ja, zuhören lernen und vermehrt versuchen, sich in die Situation anderer zu versetzen.» Die «höhere Gesprächigkeit» von Frauen er-

«Eine realistische Selbsteinschätzung in jeder Lebenslage bringt viel Zufriedenheit», sagt Erich Schickel.

achtet er als vorteilhaft. Schweigsamkeit hingegen sei oft ein Grund für Einsamkeit und Unzufriedenheit. Dass Frauen häufig zäher sind, hat er im Beruf erlebt: «Frauen sind vom lieben Gott wohl zu höheren Leistungen verpflichtet. Ihr natürliches Mutterspielen ist ein Vorteil» – dies auch im Umgang mit anderen. Er erinnert sich an eine seiner leitenden Ingenieurinnen, die alle männlichen Kollegen in einem Asienprojekt mit Eiscreme eindeckte. «Welcher Mann käme schon auf die Idee?»

Zieht Erich Schickel Bilanz, sagt er: «Mir sind alle Wünsche in Erfüllung gegangen, mehr denn je erwartet. Ich habe unheimlich Schwein gehabt.» Und heute? «Da gibt es nichts zu reklamieren! Gut, ich reisse keine Bäume mehr aus, renne

nicht ständig ins Fitness, fahre nicht mehr Ski, wir gehen dafür gerne spazieren.» Reisen und Fotografieren sind seine grossen Hobbys. Eine Negativ-Bilanz ergebe sich, wenn die Differenz zwischen den Zielen und dem Erreichten gross sei. Andererseits gelte es, die Chancen, die sich ergeben, auch zu nutzen. «Nicht alle haben aber die gleichen Chancen.»

Seine Devise lautet, sich in jeder Lebenslage richtig einschätzen: Wo bin ich? Was kann ich auf dieser Stufe tun? «Eine realistische Selbsteinschätzung bringt viel Zufriedenheit.» Nun gelte es zu wissen, dass gewisse Veränderungen durch die Alterskurve bedingt sind. «Doch», sagt er, «eine bekannte Gefahr ist eine halbe Gefahr.» ■

