Pro Senectute : Aktivität ist nur die eine Seite

Autor(en): **Seifert, Kurt**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **89 (2011)**

Heft 4

PDF erstellt am: **29.04.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-723757

Nutzungsbedingungen

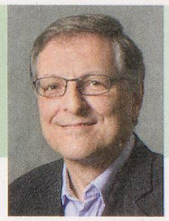
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch



Unser Fachmann
Kurt Seifert leitet bei Pro Senectute Schweiz den Bereich «Forschung und Grundlagenarbeit».

Aktivität ist nur die eine Seite

Ein neues Schlagwort macht die Runde: «Aktiv» sollen Menschen heute altern – und dabei möglichst jung bleiben. Der «Ruhestand» hat ausgedient. Doch was kommt danach?

Seit geraumer Zeit wird von «Anti-Aging» gesprochen. Gemeint ist der Kampf gegen die biologische Alterung. Der Trend kommt, wie üblich, aus den USA. Vor etwa 20 Jahren entwickelten dort Sportmediziner ein Konzept zur «Maximierung» der Funktionen des alternden Körpers. Diese Steigerung der Lebenskräfte soll unter anderem durch sehr hohe Dosierungen von Hormonen möglich werden. Bald einmal wehrten sich bekannte US-amerikanische Alterswissenschaftler gegen die «Quacksalberei»: Das Versprechen, Alterungsprozesse mit biotechnischen Eingriffen aufhalten zu können, hat sich (zumindest bisher) als falsch erwiesen.

Inzwischen tritt die hiesige Jüngerschaft deutlich bescheidener auf als die Anti-Aging-Gurus in den USA. Man bezeichnet jetzt das Altern als einen «Risikofaktor», dem es vorzubeugen gelte. «Präventive Medizin» biete die Chance, die beschwerdefreie Lebenszeit zu verlängern, heisst es in einer programmatischen Schrift aus diesen Kreisen.

Die Anti-Aging-Medizin nimmt vermutlich die am meisten fortgeschrittene Position im Feldzug gegen die menschlichen Alterungsprozesse ein. Andere Fachbereiche agieren vorsichtiger, folgen aber auch mit eigenen Programmen, beispielsweise zur Untersuchung hirnorganischer Veränderungen im Lebensverlauf. Heute weiss man im Grunde genommen noch sehr wenig über die vielfältigen Vorgänge, die mit dem Älterwerden verbunden sind – insbesondere über das Zusammenspiel von biologischen und sozialen Faktoren.

Angesichts der demografischen Alterung und der untergründigen Ängste vor einer «Überalterung» ist das Interesse gross, das Altern besser zu begreifen, um gegebenenfalls in die individuellen Abläufe eingreifen zu können.

Ein Gedanke steht dabei im Vordergrund: Das Alter soll nicht passiv erlitten, sondern aktiv gestaltet werden. Die Wissenschaften wollen einen Beitrag zu einem neuen Verständnis dieser Lebensphase leisten. Sie stehen dabei in enger Verbindung mit gesellschaftlichen Entwicklungen, die auf eine «Aktivierung» des Alters abzielen. Das Wort vom wohlverdienten «Ruhestand» scheint einer anderen Zeit anzugehören – obwohl damit eine Errungenschaft verbunden ist, die nicht gering geschätzt werden darf: Die Notwendigkeit, für den eigenen Unterhalt durch Arbeit aufzukommen, sollte ab einem gewissen Punkt in der Lebensgeschichte aufgehoben werden, und an deren Stelle sollte die Sicherung durch eine Rente treten. Das Obligatorium der Altersvorsorge hat dafür gesorgt, dass materielle Sicherheit im Alter kein Privileg der Reichen geblieben ist.

Bild: Bilderwerkstatt/Martin Glauser

Nach der Pensionierung aktiv zu bleiben, ist eine gute Sache. Aber auch die Musse sollte in dieser Lebensphase keinesfalls zu kurz kommen.

Viele Menschen möchten im Alter nicht einfach ins Abseits geschoben und stillgestellt werden. Deshalb entspricht das neue Leitbild vom «aktiven Altern» ihren Wünschen und Vorstellungen. Es verspricht mehr Freiheit zur Gestaltung des eigenen Lebens. Doch diese Freiheit ist nicht voraussetzungslos: Um «aktiv» sein zu können, müssen Bedingungen erfüllt sein, deren Verwirklichung oft nicht in den Händen der Betroffenen liegt. Wer etwa unter einer chronischen Krankheit leidet, ist in seinen Möglichkeiten zu eigenständigem Handeln stark eingeschränkt. Und wer über wenig materielle Mittel verfügt, muss ein «Leben mit wenig Spielraum» führen, wie der Titel der Studie von Pro Senectute Schweiz zur Altersarmut in unserem Land lautet.

Aus der Freiheit zum tätigen Sein kann auch ein Zwang zum Altersaktivismus werden, der dem Leben nach der Pensionierung vermeintlich einen Sinn geben soll. Zur Vielfalt des Alters gehört aber das Tun wie das Lassen. Die Einsicht, dass unsere Existenz durch ein Wechselspiel zwischen aktiven und passiven Kräften geprägt ist, wird uns menschlicher machen.

Kurt Seifert