

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 93 (2015)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Pro Senectute Schweiz : Übergänge meistern  
**Autor:** Seifert, Kurt  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1078903>

### **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:** 04.05.2026

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



## Unser Fachmann

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

# Übergänge meistern

**A**lles verändert sich, nichts bleibt, wie es ist. Wir möchten gerne am Alten festhalten, doch die Zeit geht weiter, und wir altern in ihr. Unser Leben bewegt sich in Kreisen und Stufen, hebt und senkt sich – wir wissen oft gar nicht, wie uns geschieht. Wir haben etwas erreicht, ob es viel oder wenig sein mag, und wir wollen dem von uns gelebten Leben einen Sinn geben. Wie soll das aber gelingen, wenn zuletzt doch alles zerrinnt, worauf wir einmal stolz waren?

Sie mögen das für philosophische Gedanken halten, die ins Weglose führen, und halten sich lieber an das, was ist. Leben im Hier und Jetzt – dagegen ist nichts einzuwenden. Und doch werden wir immer wieder mit der Endlichkeit, der Vorläufigkeit des Lebens konfrontiert, auch wenn dieses 80, 90 oder mehr Jahre dauern mag. Dieses Leben steht nicht still, sondern ist stetigem Wandel unterworfen. Wir werden mit Veränderungen im eigenen Körper und Geist konfrontiert – und mit jenen unserer Mitwelt.

Wir leben in Übergängen, die mal mehr, mal weniger deutlich und spürbar sind. Da ist etwa der Wechsel vom Erwerbsleben ins Rentenalter, den viele Menschen als Befreiung empfinden. Nicht mehr dem Reich der Notwendigkeit unterworfen zu sein – das ist ein Ziel, das nicht wenigen vorschwebt, wenn sie an die Zeit nach der Pensionierung denken. So ganz ohne Verpflichtungen zu sein, ist den meisten aber doch nicht genug. Vielleicht sind es die Enkelkinder oder Unternehmungen mit der Partnerin, dem Partner, die neue Erfüllung bringen.

Heute ist die Rede von einem «dritten» Alter nach dem von beruflicher Tätigkeit und familiären Pflichten bestimmten Leben. Dies sind die durch gesellschaftlichen Fortschritt gewonnenen Jahre in zumeist guter Gesundheit. Vergessen wir nicht: Innerhalb nur eines Jahrhunderts verlängerte sich die durchschnittliche Le-

ben heisst Veränderung, nicht Stillstand. Doch wie gut sind wir gerüstet, um im Wandel zu bestehen? Vieles hängt davon ab, über welches Kapital wir verfügen.



Bild: Keystone/Westend 61

Menschliche Kontakte, das «soziale Kapital», sind für ältere Menschen ganz besonders wichtig.

benserwartung um mehr als 30 Jahre, die mehrheitlich frei von Einschränkungen und Behinderungen gelebt werden können.

Irgendwann lassen aber die Kräfte nach, der Prozess der Fragilisierung setzt ein, wie dies in der Gerontologie, der Wissenschaft vom Alter und vom Altern, untersucht und beschrieben wird. Die alternde Frau, der alternde Mann braucht zunehmend Unterstützung. Hier ist das soziale Netz, über das Menschen verfügen, entscheidend. Der französische Soziologe Pierre Bourdieu nennt dies das «soziale Kapital». Wer viel davon besitzt, kann beispielsweise länger zu Hause leben als Personen, denen nur ein schwaches Netz zur Verfügung steht. Ähnliches gilt für die finanziellen Ressourcen, das «ökonomische Kapital» Bourdieus.

Pro Senectute hat bei der Fachhochschule Nordwestschweiz eine Studie in Auftrag gegeben, die den Übergang vom «dritten» zum «vierten» Alter genauer unter die Lupe nehmen soll. Vor allem geht es um die Frage, welche Formen der Unterstützung notwendig sind, um Menschen ein langes und zugleich gutes Leben zu Hause zu ermöglichen. Zu diesem Zweck wurden bereits bestehende Untersuchungen zu Rate gezogen sowie Gespräche mit Fachpersonen geführt. Die Studie mit dem Titel «Erst agil, dann fragil» wird demnächst veröffentlicht und dann in der Zeitlupe näher vorgestellt.

Die Untersuchung legt ihr wesentliches Augenmerk auf jene Personen, die wenig Kapital im Sinne von Bourdieu haben und deshalb als «vulnerabel», als besonders verletzlich gelten. Auch in einem reichen Land wie der Schweiz haben viele Frauen und Männer aufgrund dieses Mangels an Kapital keine Chance, ein gutes Leben im Alter führen zu können. Soll dies anders werden, bedarf es des andauernden Einsatzes für mehr Gerechtigkeit, auch im Alter. Pro Senectute setzt sich dafür ein.

Kurt Seifert