

Gemeinsam mit den Generationen 60+

vielfALT

Ich bin im dritten Lebensalter, na und?

Bild: Adobe Stock

ANALYSE UND ERFAHRUNGSBERICHTE! Es fällt nicht leicht, sich damit abzufinden, plötzlich zum Seniorenkreis zu gehören. Es ist nicht leicht, den Blick der Gesellschaft auf die Generationen 60+ zu tolerieren. Aber die Alten geben nicht auf.

France Massy

Alles fing relativ harmlos an. Genauer gesagt, an einem Freitag im Januar 2020, meinem 60. Geburtstag. Ich arbeitete und spendierte meinen Kolleginnen und Kollegen einen Umtrunk. Zwei Gläser später war es passiert: Ich war eine alte Frau. Kaum die schicksalhafte Zahl ausgesprochen, sahen sie mich mit anderen Augen. Von da an wurde ich gelegentlich an mein Alter erinnert. So machte mir beispielsweise die Personalabteilung den Vorschlag, frühzeitig in Pension zu gehen. Sich älterer Arbeitnehmender entledigen, um die Lohnkosten zu senken – immer dasselbe Spiel ... Vier Jahre später erhielt ich von meiner Versicherung einen Brief, der mit den Worten «Willkommen im Ruhestand» begann. Als ich den Betreff dieses wohlmeinenden Schreibens las, das älteren Menschen Tipps für ein besseres Leben gab, musste ich unweigerlich an Françoise Sagans Roman «Bonjour tristesse» (dt. Willkommen Traurigkeit) denken. Zwei Anekdoten. Nichts Gravierendes. Aber warum ist es dann so schwierig, das Alter zu akzeptieren? Weshalb zögern so viele, die zahlreichen attraktiven 60+-Angebote von Pro Senectute und anderen Organisationen in Anspruch zu nehmen?

Unangemessene Klischees
Eine kleine Umfrage liefert eine

deutliche Antwort: Nicht das Alternwerden an sich ist belastend, denn obwohl die körperliche Leistungsfähigkeit zweifellos etwas nachlässt, waren die meisten Seniorinnen und Senioren im Jahr 2024 topfit. Vielmehr sind es die gesellschaftlichen Ansichten und Vorgaben, die einem das Gefühl vermitteln, zum alten Eisen zu gehören.

Das Altern ist das Schicksal all jener, die das Glück haben, lange zu leben. Warum also wird es als Tabu behandelt? Wieso tun wir uns so schwer damit, uns selbst als «alt» zu bezeichnen? «Einer der Hauptgründe dafür ist, dass es in unserer Gesellschaft zahlreiche Vorurteile gibt. Durch fehlendes Verständnis und den Einfluss von Normen der Jugendkultur herrschen oft negative Stereotype und Vorstellungen vor, die bestimmen, wie ältere Menschen wahrgenommen werden oder wie sie sein sollten. Je weniger Kenntnisse und Kontakte vorhanden sind, desto grösser die Angst und die Ablehnung gegenüber dem Alter und dem Altern. Diese Altersdiskriminierung schliesst Menschen aus, gefährdet den sozialen Zusammenhalt und die Solidarität zwischen den Generationen und führt dazu, dass durch die Invalidisierung älterer Personen wertvolle Humanressourcen verloren gehen (ungenutzte Potenziale). Problematisch ist zudem, dass viele Älterwerdende diese stig-

matisierenden Annahmen übernehmen. Dies hat zur Folge, dass die eigenen Kompetenzen negativ bewertet werden, das Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit sinkt, der Fatalitätsglaube zunimmt und Perspektiven und Entwicklungsmöglichkeiten fehlen», erklärt Pasqualina Perrig-Chiello, emeritierte Professorin für Entwicklungspsychologie und Vizepräsidentin der Seniorenuniversität Bern.

Sich vor Altersdiskriminierung (Ageism) schützen

Was kann man also tun, damit die Gesellschaft ihr Bild der Generationen 60+ ändert oder vielmehr an die Realität der heutigen Seniorinnen und Senioren anpasst? «Eine wirksame Schutzmassnahme gegen Ageism ist Wissen und Information. Ältere Menschen sollten sich daher kontinuierlich weiterbilden. Gesellschaftlich gesehen ist es wichtig, zu informieren und den Dialog zwischen den Generationen zu erleichtern. Es bedarf einer Aufklärung über die Heterogenität, die Vielfalt des Alters und des Alterns, um vereinfachende Gewissheiten über das Alter aufzugeben. Und schliesslich: Keine Sonderbehandlung älterer Menschen allein aufgrund des Alters, da das Alter ein unzuverlässiger Indikator für Leistung und Fähigkeit ist (wachsende Vielfalt im Alter).»

In der Schweiz geht es der alternenden Bevölkerung recht gut. Gemäss einem Bericht des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums bezeichnen 77,1 Prozent der 65- bis 74-Jährigen ihren Ge-

sundheitszustand als gut oder sehr gut. Bei den 85-Jährigen und Älteren beträgt der Anteil immer noch 62,1 Prozent. Das ist doch beruhigend zu wissen und sollte gängige Vorstellungen verdrängen.

Selbstbestimmtes Alternwerden

In einem Artikel für die Tageszeitung Libération schrieb die Soziologin Rose-Marie Lagrave im Jahr 2022, dass man sich nicht der ungeschriebenen Regel beugen sollte, wonach ältere Menschen auch alt aussehen müssten. Diesbezüglich würde es zwei Lager geben: Auf der einen Seite diejenigen, die das natürliche Altern akzeptieren, auf der anderen Seite jene, die versuchen, die Zeichen der Zeit mit kosmetischen Mitteln zu verbergen. Während es für die ersten die weise Akzeptanz der Zeit ist, die vergeht, assoziiert man mit den zweiten «ein Zugeständnis an die Jugendlichkeit und damit einen weiteren Konformismus oder ein Zeichen der Revolte gegen das soziale Stigma des Alters.» Wir werden uns nicht in die Debatte einmischen und riskieren, Diktate aufzuerlegen wie beispielsweise, dass graue Haare und Ähnliches mit Freiheit gleichzusetzen sind. Jeder soll sein Alter so leben, wie es ihm gefällt!

Nächste Publikation
27. Juni «Generationenbeziehungen»

«Älter werden bedeutet, das Leben in all seiner Intensität des Augenblicks zu erleben. In einer Intensität, die dir früher durch den Lärm der Welt, die Hektik des Alltags und unausgesprochene Wünsche und Träume verwehrt geblieben ist.»

Laure Adler, Journalistin und Autorin

LYSIANE TISSIÈRES

Leiterin und Expertin bei Pro Senectute Valais-Wallis



«Das Leben steckt voller magischer Momente»

Ich habe überhaupt nicht das Gefühl, alt zu sein. Wenn ich mich mit meiner Mutter im gleichen Alter vergleiche, gibt es wirklich einen grossen Unterschied. Allerdings muss man sagen, dass damals ganz andere Zeiten herrschten und das Leben schwieriger war.

Ich war stets aktiv und hatte das Glück, gesund zu bleiben. Neben meiner Tätigkeit als Chefaborantin am Zentralinstitut für Spitäler habe ich viel Sport getrieben und zahlreiche andere Aktivitäten unternommen. Ausserdem war ich oft auf Reisen.

Aber auch mein Gemütszustand hilft mir, mich jung zu fühlen. Ich lache viel, habe gerne Spass und sehe die Dinge positiv. Das Leben steckt voller magischer Momente. Man muss nur innehalten und sie einfangen.

Als ich in Pension ging, wollte ich erst einmal nichts tun. Zwei Monate später fing ich als Wanderleiterin bei Pro Senectute Valais-Wallis an. Dort begleite ich das ganze Jahr über eine Gruppe. Wir haben das Angebot erweitert und bieten nun neben Schneeschuh- auch Schneewanderungen und Boccia an. Darüber hinaus wurde ich Vorsitzende der Entremont-Gruppe. Zusammen mit den anderen Leitenden habe ich die spannende Aufgabe, den idealen Ausflug mit der passenden Route zu planen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer schätzen das, sind glücklich und dankbar. Deshalb engagiere ich mich.

Ich bin mir aber auch bewusst, dass sich alles sehr schnell ändern kann, insbesondere wenn ich ältere Menschen sehe, die mit gesundheitlichen Problemen oder schweren Schicksalsschlägen konfrontiert sind.

ZEITGESCHEHEN

Generalversammlung des Walliser Verbands der Rentner

Der Walliser Verband der Rentner hält seine Generalversammlung am Donnerstag, 20. Juni 2024 um 14.00 Uhr, im Bildungshaus St. Jodern in Visp. Eingeladen sind alle Delegierten der Einzelmitglieder und der Mitgliedervereine, das kantonale Komitee sowie die Ehrenmitglieder. Anlässlich der GV werden Herr Thomas Burgener, früherer Staatsrat und Ehrenmitglied, und die Kantonale Koordination zugunsten der Generationen 60+ zur Versammlung sprechen.

Qigong im Park – Training für Körper, Atem und Geist

Bewegung ist der Schlüssel zur Gesundheit. Gerade in der aktuellen Zeit sind Aktivitäten im Freien wichtig – sie beleben den Geist und stärken das Immunsystem. «Qigong im Park» lädt Sie ein, durchzuatmen und Ihre Lebensenergie zu wecken. Das öffentliche Angebot richtet sich an Menschen jeden Alters und ist kostenlos. Datum: jeden Freitag ab 17. Mai 2024 bis 13. September 2024. – Weitere Informationen: Sekretariat Pro Senectute Visp 027 948 48 50 oder ow@vs.prosenectute.ch

PARTNER