

# Übergänge im Altern – in einer Gesellschaft mit hoher Lebenserwartung

Phasenmodelle des Alterns als neue soziale Konstruktion

Text: François Höpflinger

In einer Gesellschaft mit hoher Lebenserwartung entstehen verschiedene Phasen des Alters. So wird heute häufig zwischen «jungen Alten» und «alten Alten» unterschieden. Gleichzeitig zur Entstehung unterschiedlicher Phasen des Alters – mit unterschiedlichen lebensbezogenen Übergängen – zeigen sich wirtschaftlich, sozial, kulturell, aber auch gesundheitlich zwischen gleichaltrigen Menschen enorme und teilweise anwachsende Unterschiede und Ungleichheiten, welche oft aus Ungleichheiten in früheren Lebensphasen herrühren, teilweise aber altersbedingte Ursachen aufweisen. Verstärkt werden Lebensunterschiede im Alter auch durch die Ausbreitung von Individualisierungs- und Pluralisierungstrends auch in späteren Lebensjahren.

Bei modernen Phasenmodellen zur zweiten Lebenshälfte sind zwei Grundprinzipien zentral: Erstens erweist sich aufgrund der Vielfältigkeit der Alternsprozesse und den sozialen Ungleichheiten im Alter eine Anlehnung an chronologische Altersdefinitionen als sinnlos. Nicht alle Menschen werden zu gleicher Zeit pensioniert, und nicht alle alten Menschen werden pflegebedürftig. Zweitens beginnt sozial betrachtet das Alt-Sein in vielen Lebensbereichen deutlich vor dem formellen Rentenalter, etwa im Sport (wo Personen mit 35 zu den Veteranen gehören), in der Arbeitswelt (wo schon 50-Jährige zu den älteren ArbeitnehmerInnen gezählt werden) oder in der Konsumwerbung (wo die über 50-Jährigen in Konzepte des Seniorenmarketing eingeteilt werden).

Die nachfolgend benutzte Klassifikation von Phasen im Lebenslauf älter werdender Erwachsener basiert einerseits auf ihrer Stellung im Arbeitsmarkt und andererseits auf Aspekten des funktionalen Gesundheitszustandes. Wichtig ist, dass a) nicht alle Menschen alle Phasen erleben und b) die Phasen – wenn sie eintreten – zu unterschiedlichen Alterszeitpunkten beginnen und unterschiedlich lang an-

**François Höpflinger** ist Professor am Soziologischen Institut der Universität Zürich. Seit 2009 selbstständige Forschungs- und Beratungstätigkeiten zu Alters- und Generationenfragen.



dauern. Speziell ärmere Bevölkerungsgruppen oder Menschen mit geistig-körperlichen Behinderungen erfahren früh funktionale Einschränkungen und werden häufig nicht sehr alt. Andere Personen wiederum können bis zu einem hohen Lebensalter gesund verbleiben.

## Erwerbstätige Senioren (50+)

In der Arbeits- und Konsumwelt beginnt das Alter sozusagen mit 50, auch wenn sich viele 50-jährige Frauen und Männer subjektiv noch als «jung» einstufen. Mit 50 schliessen sich in vielen Betrieben die Karrierechancen rasch, ebenso wie über 50-jährige Arbeitslose auf vermehrte Schwierigkeiten stossen, eine neue Beschäftigung zu finden. Ab 50 werden Menschen zu den älteren Arbeitskräften gezählt und im Idealfall gezielt gefördert, um ihre Leistungsfähigkeit auch in späteren Berufs Jahren zu erhalten, oder im negativen Fall immer mehr an den Rand gedrängt, etwa von jüngeren Führungskräften, die eher eine Verjüngung der Belegschaft anstreben. Spätestens ab 55 zeichnet sich für die meisten ArbeitnehmerInnen das endgültige Ende der Erwerbsarbeit ab. Frühpensionierungen führen dazu, dass viele ArbeitnehmerInnen schon vor dem formellen Rentenalter aus dem Erwerbsleben austreten oder ausgeschlossen werden.

## Sozial betrachtet beginnt das Alt-Sein in vielen Lebensbereichen deutlich vor dem formellen Rentenalter

Da manche 50- bis 64-jährige Menschen – dank erfolgreicher Karriere, aber auch dank Erbschaften – über vergleichsweise hohe Vermögenswerte und Einkommen verfügen, sind die erwerbstätigen Senioren (50+) eine wichtige Zielgruppe für Immobilien-, Finanz-, Wellness- und Anti-Aging-Angebote geworden. Umgekehrt führen Prozesse von Invalidisierung und Langzeitarbeitslosigkeit bei anderen Gruppen älterer Menschen zu erhöhten Risiken gegen Berufsende, die sich negativ auf den Übergang in die nachberufliche Lebensphase auswirken.

Vielfach erfolgen aber auch vor dem formellen Rentenalter wichtige Lebensveränderungen wie der Wegzug der Kinder sowie die Geburt erster Enkelkinder und damit das Erleben einer ersten familialen Altersrolle als Grossmutter oder Grossvater. Ebenfalls oft vor 65 erfolgt die Konfrontation mit dem Altwerden, der Pflegebedürftigkeit und dem Sterben der eigenen Eltern; ein Prozess, der bei Frauen zu einem zweiten beruflich-familialen Vereinbarkeitskon-



Frau Nelly Bracher, geb. 1927, hat sich eine Fotoecke eingerichtet; so sind Enkelin, Tochter und Hund stets bei ihr.

flikt führen kann (Erwerbstätigkeit und Pflege alter Eltern teile). Das Altern und Sterben der Elterngeneration erzeugt oft eine hohe persönliche Betroffenheit, weil damit das eigene Lebensschicksal vorgezeichnet wird. Das Altern der Eltern ist für die nachkommende Generation sozusagen der Schatten der eigenen Zukunft und zwar im positiven und im negativen Sinne. Ein geglücktes und glückliches Altern der eigenen Eltern stärkt Hoffnungen auf ein gleichermassen erfolgreiches Altern. Ein durch körperlich-geistige Pflegebedürftigkeit beschwertes Altern von Mutter oder Vater kann Ängste vor dem eigenen Alter hervorrufen, aber auch den Wunsch und das Bestreben, sein eigenes Alter anders zu gestalten, als dies bei den eigenen Eltern beobachtet wurde. Solche Projektionen tragen dazu bei, dass Ansprüche an Altersarbeit und Alterspflege in wesentlichen Aspekten von der nachkommenden Generation beeinflusst werden.

Viele altersbezogene Rollenwechsel erfolgen somit heute schon vor dem 65. Altersjahr, sei es das positive Erleben der Altersrolle «Grosseltern» oder sei es der (schlussendlich vergebliche) Kampf, durch Anti-Aging-Produkte das Ende seiner Jugendlichkeit aufzuschieben.

## Gesundes Rentenalter (drittes Lebensalter)

Diese sozialhistorisch relativ neue Lebensphase in modernen Wohlfahrtsstaaten ist durch eine Freisetzung von der Erwerbsarbeit charakterisiert, und zwar von Menschen, die vielfach noch gesund, aktiv, dynamisch und ressourcenvoll sind (und die sich deshalb häufig keineswegs schon als «alt» einstufen). Dank Ausbau der Rentensysteme erleben mehr pensionierte Frauen und Männer als früher eine relativ gute wirtschaftliche Absicherung, was ihnen er-

laubt, die erste Phase des Rentenalters selbstständig nach eigenen Bedürfnissen zu gestalten und zu geniessen. Diese Phase «später Freiheit» dauert unterschiedlich lang, und sie ist beispielsweise von den vorhandenen finanziellen, sozialen und psychischen Ressourcen sowie den körperlichen Belastungen in früheren Lebensphasen abhängig. Wohlhabende und gut gebildete Personen können länger von der «späten Freiheit» des gesunden Rentenalters profitieren als Personen mit wenig Einkommen und Status.

Die Lebenszufriedenheit vieler Frauen und Männer ist nach der Pensionierung ebenso hoch, wenn nicht sogar höher, als vor der Pensionierung. Nach einer Zeit der Anpassung gelingt es den meisten Männern und Frauen gut, sich in diese neue Lebensphase einzuleben (und Vorstellungen von einem «Pensionierungsschock» erweisen sich weitgehend als Mythos).

Dennoch gibt es verschiedene Situationen, die einen Wechsel vom Berufsleben in die Pensionierung erschweren. So ergeben sich mehr Schwierigkeiten mit der Pensionierung bei Menschen:

- die wenig ausserberufliche Kontakte und Interessen pflegten. Wer sich zu lange ausschliesslich auf den Beruf konzentriert, hat mehr Mühe, wenn dieser wegfällt. Auch eine zu starke Konzentration auf die Partnerbeziehung – unter Vernachlässigung anderer Kontakte (Freunde, Nachbarschaft) – kann die Umstellung auf die Pensionierung behindern, da ein 24-stündiges Zusammen sein nicht einfach ist.
- die einen luxuriösen Lebensstil pflegen, den sie sich dank hohem Erwerbseinkommen leisten konnten. Ein Einkommensrückgang nach der Pensionierung kann zu Schwierigkeiten führen, sofern der Lebens-, Konsum- und Freizeitstil nicht den neuen Gegebenheiten angepasst wird.
- die Mühe damit haben, dass sie mit ihrem Beruf an sozialem Status einbüssen. Wer an Macht und Status während des Berufslebens gewöhnt ist, hat mehr Mühe mit der Tatsache, dass die Pensionierung mit einem Statusverlust (oder Verlust an Statussymbolen – wie Firmenluxusauto, eigene Sekretärin, repräsentatives Büro, Schlüsselgewalt) verbunden ist.

## TAVOLATA

### Mehr als zusammen kochen

Initiative Menschen gründen in ihrer Umgebung eine Tischrunde, und interessierte Menschen schliessen sich an. Selbstorganisiert geben die lokalen TAVOLATA ihren Treffen eine eigene Dynamik. In der Regel kommen die Tischgemeinschaften ein- bis zweimal im Monat an einem öffentlichen oder privaten Ort zusammen. Die Gruppen umfassen vier bis acht Personen. Alle Mitglieder tragen bei TAVOLATA auf ihre Art zum Gelingen der Tischrunden bei. So werden die eigenen Fähigkeiten sinnvoll für sich und andere eingesetzt. Vielleicht entwickeln sich auch neue Kompetenzen, die bisher noch wenig Raum hatten. Über den lokalen Rahmen hinaus schliessen sich die Tischrunden dem TAVOLATA-Netzwerk an. Dadurch kann ein weiterer Kreis von Personen auf die lokalen Angebote aufmerksam gemacht werden. Die TAVOLATA-Mitglieder profitieren von einem interessanten Kurs- und Tagungsangebot. Am wichtigsten ist aber auch hier der Austausch mit den Menschen aus andern Tischgemeinschaften. TAVOLATA wurde im Jahr 2010 vom Migros-Kulturprozent initiiert. Ein Projektteam begleitet und unterstützt die lokalen Tischgemeinschaften und das Netzwerk mit Rat und Tat.

[www.tavolata.net](http://www.tavolata.net)