

François Höpflinger (www.hoepflinger.com)

Wandel des dritten Lebensalters. ‚Junge Alte‘ im Aufbruch

Babyboom-Generation - zum Altern einer Generation

Zur Demographie der ‚Babyboomer‘

Als ‚Babyboomer werden die geburtenstarken Jahrgänge der Nachkriegsjahre bezeichnet. Nach dem Zweiten Weltkrieg und in den Aufbaujahren der Nachkriegszeit kam es in den USA und Westeuropa zu einem Anstieg der Geburtenhäufigkeit (Baby-Boom). Mit Schwankungen blieben die Geburtenraten vergleichsweise hoch und zwar bis Mitte der 1960er Jahre. In der Schweiz gab es historisch zwei Geburtenspitzen, und entsprechend zwei unterschiedliche Baby-Booms: Der erste Geburtenanstieg erfolgte in der Schweiz - im Unterschied zu kriegsversehrten Ländern – schon ab 1943. 1943 bis 1950 lagen die Geburtenraten bei 240 Kinder pro 100 Frauen und höher. 1951-1956 waren die Geburtenraten leicht tiefer, um 1957 bis 1966 wieder 240 bis 260 Geburten pro 100 Frauen zu erreichen. Damit waren in der Schweiz einerseits die Jahrgänge 1943-1950 besonders geburtenstark (Kriegs- und Nachkriegs-Babyboomer), andererseits auch die Jahrgänge 1957-1966 (Wohlstands-Babyboomer).

Der Anstieg der Geburtenhäufigkeit in der Nachkriegszeit widerspiegelte keine Rückkehr zur kinderreichen Familie, sondern den Durchbruch der bürgerlichen Ehe und Kleinfamilie. Ausgelöst wurde der ‚Baby-Boom‘ nicht durch mehr kinderreiche Familien, sondern hauptsächlich durch die Tatsache, dass mehr Frauen als früher überhaupt Kinder zur Welt brachten. Die Nachkriegsperiode war eine Zeit, als sich das bürgerliche Ehemodell - mit dem Ernährer- und Hausfrauenmodell – nahezu unangefochten durchzusetzen vermochte. Einerseits war nach den Krisen- und Kriegsjahren der Wunsch nach einem glücklichen Familienleben enorm. Andererseits erleichterte die rasche Wohlstandssteigerung eine frühe Familiengründung, und die Eltern der Babyboomer lebten bürgerliche Ehe- und Familienideale. Die Alterspflege von Heute ist noch stark von dieser ehe- und familienfreundlichen Generation geprägt.

Die Babyboomer selber verwarfen in ihrer Jugend und im frühen Erwachsenenalter oft die bürgerlichen Lebens- und Familienideale ihrer Eltern. Sie experimentierten dafür mit neuen Lebensformen wie Singlesein, nichtehelichem Zusammenleben, Wohngemeinschaft; alles Lebensformen, die allmählich auch die nachberufliche Lebensphase prägen (etwa wenn vermehrt Altershaushaltungen gegründet werden).

Die Tatsache, dass die geburtenstarke Babyboom-Generation selber weniger Kinder zur Welt brachten, ist ein wichtiger Auslöser für eine verstärkte demographische Alterung, wobei das allmähliche Altern der Babyboom-Generation zu drei Phasen beschleunigter demographischer Alterung führt:

In einer ersten Phase kommt es zu einer raschen demographischen Alterung der Erwerbsbevölkerung. 2014 waren gut 18% der Erwerbsbevölkerung älter als 54 Jahre und je nach Entwicklungsszenarien wird ihr Anteil bis 2025 auf 22-23% ansteigen. Besonders rasch altert die schweizerische Erwerbsbevölkerung und seit 2010 werden mehr 45-64-jährige Arbeitskräfte als unter 45-jährige Arbeitskräfte gezählt und Pensionierungswellen geburtenstarker Jahrgänge können zu einem Fachkräftemangel beitragen, beispielsweise im Pflegebereich. Aufgrund der aktuellen Altersstruktur des Pflegepersonals wird der ‚Ersatzbedarf‘ (Ersatz pensionierter Fachleute durch junge Fachleute) rasch ansteigen und bis 2030 werden gut zwei Drittel des neu zu rekrutierenden Pflegepersonals allein dazu benötigt, pensionierte Personen zu ersetzen.

In einer zweiten Phase kommt es zu einer raschen Verstärkung der Rentnerbevölkerung, was Anpassungen der Rentensysteme erfordert. In der Periode 2025-2030 werden gut siebzig Prozent der über 65-jährigen Menschen in der Schweiz pensionierte Vertreter und Vertreterinnen der Babyboom-Generation sein. In diesem Rahmen stellen sich auch Fragen einer Neuorganisation des sozialpolitischen Generationenvertrags zur Entlastung nachrückender Generationen; etwa durch eine Erhöhung des Rentenalters oder durch eine Stärkung der Freiwilligenarbeit durch pensionierte Frauen und Männer.

In einer dritten Phase, wenn die Überlebenden der geburtenstarken Jahrgänge ein hohes Alter erreichen, kommt es zu einer beschleunigten, gesundheitspolitisch bedeutsamen Zunahme an pflegebedürftigen alten Menschen. Die Nachkriegsjahrgänge dürften zwar länger behinderungsfrei verbleiben als frühere Geburtsjahrgänge, und zukünftig können auch präventive Programme wirksam sein. Dies kann die Zunahme in der Zahl an pflegebedürftigen alten Menschen zwar bremsen, aber kaum vollständig aufhalten. Gesellschaftspolitisch interessant wird auch die Frage sein, wie die Nachkriegsjahrgänge - die verinnerlicht haben, lebenslang aktiv und jugendlich zu sein – schlussendlich das höhere Alter akzeptieren (oder vergeblich bekämpfen).

Sozio-psychologisches Portrait der Babyboom-Generationen

Die Babyboomer Westeuropas wuchsen in einer einmaligen Friedens- und Wohlstandsperiode auf. Da die vom Zweiten Weltkrieg unversehrt gebliebene Schweiz vom Neuaufbau Westeuropas stark zu profitieren vermochte, gehören die Schweizer Nachkriegsgenerationen zu den ‚glücklichen Generationen‘, die während ihrer Kindheit und Jugend einen raschen Wohlstandsgewinn erleben durften (vgl. Perrig-Chiello, Höpflinger 2009). In ihrer Jugend wurden sie von einer globalisierten Jugend- und Musikkultur (Rock’n Roll u.a.) beeinflusst, und zumindest ein Teil der Baby-Boom-Generation war in den späten 1960er und frühen 1970er Jahren aktiv an der Jugend- und Studentenrebellion beteiligt; ein Ereignis, das viele Babyboomers bis heute nostalgisch berührt. Im jungen Erwachsenenalter wurden sie mit einer raschen Auflösung traditioneller Werthaltungen konfrontiert, etwa bezüglich vorehelicher Sexualität und vorehelichem Zusammenleben. Entsprechend haben sie häufiger alternative Lebensformen, aber mehr Scheidungen, erfahren als ihre Elterngeneration. Während ihrer Jugend und ihrem jungen Erwachsenenalter wandelten sich auch die Vorstellungen zur Rolle der Frau in Familie, Beruf und Politik rasch (selbst wenn etwa eine 1946 geborene Frau in der Schweiz erst mit 25 Jahren das Stimmrecht erhielt). Ursprünglich stark männlich orientiert, führte die Jugendrevolte der späten 1960er Jahre bald zu einer markanten Frauenbewegung, und die Frauen der Babyboom-Generation gehören zu den ersten Generationen emanzipierter und selbstbewusster älterer Frauen.

Ein entscheidender Auslöser vieler Prozesse war die rasche Expansion des Bildungssystems, wodurch Männer und mit Zeitverzögerung auch Frauen dieser Generation häufiger eine höhere Fachausbildung oder ein universitäres Studium absolvieren konnten als ihre Eltern oder Grosseltern. Entsprechend erfuhren viele Schweizer und Schweizerinnen der Nachkriegsgenerationen eine berufliche Aufwärtsmobilität, mit besseren Berufspositionen und höherem Einkommen. Die Aufwärtsmobilität der einheimischen Bevölkerung wurde durch die Einwanderung südeuropäischer ‚Gastarbeiter‘, welche die unteren Berufspositionen einnahmen und einheimischen Arbeitern einen sozialen Aufstieg erlaubten, verstärkt.

Die Nachkriegsgenerationen konnten zu Beginn ihrer Berufskarriere nicht nur von einem enormen Wirtschaftswachstum profitieren, sondern dank Bildungsexpansion war es ihnen oft möglich, gut bezahlte berufliche Positionen zu erringen. Da gute Beschäftigungschancen und höhere Löhne mit höheren Rentenansprüchen verbunden sind, profitieren viele Angehörige der Nachkriegs-

generationen im Alter von einer guten wirtschaftlichen Absicherung. Die Babyboomer erreichen das Rentenalter vielfach auch in besserer Gesundheit als ihre Eltern.

Mit dem Älterwerden der ersten Nachkriegsgenerationen treten in der nachberuflichen Lebensphase aktivere Verhaltensformen auf. Der ‚Ruhestand‘ entwickelt sich häufiger zum ‚Unruhestand‘, wobei namentlich die Frauen der ersten Nachkriegsgeneration selbstbewusster und eigenständiger sind als ihre Mütter. Jüngere Rentnergenerationen sind stärker als frühere Generationen daran gewohnt, in einer mobilen und ständig sich ändernden globalen Gesellschaft zu leben, wodurch sie oft auch im späteren Lebensalter innovativ und lernbereit verbleiben. Umgekehrt ist es die erste Generation, die erfahren muss, dass Altern nicht ein passiv zu erleidender Prozess ist, sondern dass ein ‚erfolgreiches Altern‘ aktiv gestaltet werden muss. Gleichzeitig entwickelt ein Teil der Baby-Boom-Generation ‚nostalgische Gefühle‘ für die 60er und 70er Jahre, wo alles möglich schien.

Altern der Babyboomer- zwischen drittes und viertes Lebensalter

Das Altern einer Generation, die ihre späteren Lebensjahre vermehrt aktiv zu gestalten pflegt, die aber gleichzeitig für die demographische Alterung der nächsten Jahrzehnte verantwortlich ist, führt zu Spannungsfeldern zwischen neuen Freiheiten des Alters und neuen sozialen Verpflichtungen im Alter:

Einerseits ergeben sich für mehr Menschen neue Chancen eines langen gesunden Alters, das neue individualisierte Freiheiten erlaubt. Selbstbestimmung und Selbständigkeit werden auch für das Alter zu bedeutsamen Leitvorstellungen. Dies wird sowohl sichtbar im Wunsch, möglichst lange selbständig Zuhause zu leben als auch in einer Zunahme selbst organisierter Seniorengruppen. Die Babyboomer fühlen sich als eigenverantwortliche Subjekte ihres Handelns, und nicht als Objekte fremdbestimmter ‚Senioren- und Altersarbeit‘.

Andererseits führen sozialpolitische Ängste über Ungleichgewichte im Generationenvertrag zu neuen Überlegungen zur gesellschaftlichen Verantwortung pensionierter Menschen. Die gesellschaftliche Verantwortung des Alters wird etwa deutlich in Diskussionen zur Erhöhung des Rentenalters („wer länger gesund und kompetent ist, kann und soll auch länger arbeiten“) oder in einer Neuaufwertung von Freiwilligenarbeit im Alter.

Die aktuellen sozialen Leitbilder modernen Alters bewegen sich damit zwischen individuellen Gestaltungsspielräumen und neuen sozialen Verpflichtungen älter werdender Frauen und Männer (Forderungen nach lebenslanger Aktivität, Erhöhung des Rentenalters, lebenslangem Lernen und möglichst langem Gesundheitserhalt). Da viele dieser ‚Forderungen‘ dem Lebensgefühl einer Mehrheit der Babyboomer entsprechen, ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass sie sich zu bedeutsamen gesellschaftlichen Gestaltungsnormen eines post-modernen Alterns entwickeln. Die Babyboom-Generation – in ihrer Jugend Trägerin einer Jugendrevolution – entwickelt sich im Alter zur Botschafterin einer stillen Revolution des ‚Dritten Lebensalters‘. Offen bleibt bei vielen Vertretern dieser Generation allerdings die Frage, wie sie nach einem langen aktiven Erwachsenenalter fähig und willens sein werden, mit den unvermeidbaren Grenzen körperlichen Lebens im hohen Alter umzugehen. Die Baby-Boom-Generation hat gelernt, lange ‚jugendlich‘ zu bleiben, aber sie muss das hohe Alter erst noch entdecken.

Was die aktuelle Alterspflege betrifft, treten - mit Ausnahme früh erkrankter Menschen - die Vertreter und Vertreterinnen der Babyboom-Generation vor allem als Angehörige alter Elternteile auf. Viele Babyboomer fühlen sich selbst nicht ‚alt‘, aber sie wurden und werden mit dem Altern und Sterben ihrer eigenen Eltern konfrontiert (und das Altern der Eltern ist immer auch der ‚Schatten der eigenen Zukunft‘). Es ist auffallend, dass in manchen Fällen individualisierte

Ansprüche an Alters- und Pflegeeinrichtungen weniger von den Eltern der Babyboomer als von den Babyboomer - als erwachsene Kinder alter Eltern - gestellt werden. Die Ansprüche an die Pflege im Alter steigen an, noch bevor die Babyboom-Generation sich selbst zu den ‚Alten‘ zählt.

Subjektive Wahrnehmung von Jung und Alt

Die Hochbewertung von Jugendlichkeit und negative Vorstellungen zum Alter tragen dazu bei, dass faktisches Alter und selbsteingestuftes, subjektives Alter auseinander fallen. Möglichst lang jung zu sein, und möglichst spät alt zu erscheinen, sind zentrale Lebensziele in einer auf Jugendlichkeit orientierten Gesellschaft. Dies führt einerseits dazu, dass mehr Frauen und Männer ein ausgedehntes jugendnahes Erwachsenenalter erleben, und andererseits, dass sich ältere Menschen häufig als jünger einschätzen als die tatsächlich sind. Der Trend zu einem langen Jungsein und spätem Altwerden wird durch die Tatsache verstärkt, dass sich die gesunde Lebenserwartung deutlich ausgedehnt hat und dass viele ältere Menschen ein Konsum- und Freizeitverhalten aufweisen, das sich vom Verhalten jüngerer Menschen nur graduell unterscheidet. Der soziale ‚Zwang zum Jungbleiben‘ schlägt sich aber in einer steigenden Zahl von Schönheitsoperationen und einem wachsenden Konsum von ‚anti-ageing‘-Produkten nieder (Stuckelberger 2008, 2012)

Wird danach gefragt, ab welchem Alter Menschen im Allgemeinen nicht mehr als jung bzw. als alt bezeichnet werden, variieren die Altersgrenzen in bedeutsamer Weise mit dem eigenen Alter. Für jüngere Menschen endet das junge Erwachsenenalter schon vor 40, und das Alter beginnt bei 60-62 Jahren. Ältere Menschen verschieben das Ende des Jungseins auf über 40 und der Beginn des Alters auf über 65, und für die älteste Altersgruppe (75+) beginnt das Alter erst mit gut 72 Lebensjahren. Altwerden ist etwas, das - weil negativ bewertet - hinausgeschoben wird. Der Grund ist eine grundsätzlich positive Prägung des Jungseins und negative Wahrnehmungen des Alters.

Befragung 2008/09: Ende Jung-sein und Beginn Alt-sein

	Alter der befragten Person:							
	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	75+	
Jung sein endet mit:	34	38	41	42	43	45	48	Jahren
Alt sein beginnt mit:	60	62	66	65.	67	69	72	Jahren

Quelle: European Social Survey 2008/09 (gewichtete Daten)

Lebenslagen im dritten Lebensalter – ausgewählte Feststellungen

In den letzten Jahrzehnten unterlagen auch die späteren Lebensphasen (späte Familien- und Berufsphasen und nachberufliches Leben) einem ausgeprägten gesellschaftlichen Wandel, und die zuerst bei jungen Erwachsenen feststellbaren Prozesse von Individualisierung, Pluralisierung und Dynamisierung von Lebensvorstellungen und Lebensverläufen berühren immer stärker auch das dritte Lebensalter (Seniorenalter, gesundes Rentenalter). Ausdruck davon sind etwa zunehmende Scheidungsraten bei langjährigen Paaren, eine vermehrte Häufigkeit von Zweitbeziehungen im Alter, aber auch eine erhöhte Mobilität im Alter (und der reisende Senior ist sozusagen zum Sinnbild eines bewegten Alters geworden). Nicht bei allen, aber bei einer größeren Gruppe älterer Frauen und Männer führen neue Modelle eines aktiven und kreativen Alterns zu einer bedeutsamen Neugestaltung der nachberuflichen Aktivitäten. Der Lebensstil 65- bis 74-jähriger Menschen, teilweise aber auch über 75-jähriger Menschen, hat sich seit den 1980er Jahren eindeutig in Richtung einer mehr aktiven Lebensgestaltung verschoben (Höpflinger 2011). So ist beispielsweise in der Schweiz der Anteil von 55-74-jährigen Personen, die sich als innovationsorientiert einstufen,

zwischen 1990 und 2012 von einem Siebtel auf über sechzig Prozent angestiegen.¹ Auch in Deutschland vertreten viele ältere Menschen heute durchaus post-moderne Lebenswerte. Damit unterscheiden sie sich nur noch wenig von jüngeren Menschen.

Identifikation mit post-modernen Lebenswerten – auch im höheren Lebensalter 2012

	% - Anteil, die sich mit diesem Lebenswert identifizieren *			
	Neue Ideen/Kreativität		Neue Aktivitäten/Abwechslung	
	Deutschland	Schweiz	Deutschland	Schweiz
55-64-jährig	62%	71%	43%	45%
65-74-jährig	56%	57%	43%	46%
Zum Vergleich:				
25-34-jährig	62%	69%	48%	60%

* Antwortkategorien: Werthaltung entspricht mir/entspricht mir sehr.

European Social Survey 2012 (gewichtete Daten, eigene Auswertungen)

Traditionelle versus post-moderne Werthaltungen im Vergleich von Altersgruppen: Schweiz 2012

% - Anteil, die sich mit der angeführten Werthaltung persönlich identifizieren (like me, very like me)

	Altersgruppe:						
	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	75+
N:	221	200	247	278	232	180	127
Neue Ideen, kreativ sein	65%	69%	66%	70%	71%	57%	50%
Neue Dinge ausprobieren	65%	60%	43%	48%	45%	46%	38%
Fun/Spass im Leben	71%	53%	38%	35%	37%	36%	34%
Abenteuer/aufregendes Leben	47%	30%	17%	22%	18%	14%	9%
Bescheiden, unauffällig sein	46%	51%	61%	60%	70%	69%	76%
Traditionen/Sitten befolgen	38%	43%	49%	52%	57%	61%	67%

European Social Survey 2012 (gewichtete Daten)

Eine zentrale Grundlage dieser Entwicklung zu einem aktiven (und teilweise sogar hyperaktiven) Rentenalter ist die Bildungsexpansion der letzten Jahrzehnte, wodurch mehr Männer – und mit Zeitverzögerung mehr Frauen – eine gute berufliche Fachausbildung erhielten. Die bessere Bildung hat in der Folge wirtschaftliche Lage, aber auch Selbstbewusstsein, Gesundheitsverhalten, Sozialbeziehungen und schlussendlich psychische Befindlichkeit neuer Generationen älterer Männer und Frauen positiv beeinflusst. Ein Zeitvergleich über drei Jahrzehnte von Bildungshintergrund, Gesundheit und psychischer Befindlichkeit von 65-74-jährigen Personen in ausgewählten Schweizer Regionen illustriert den Strukturwandel des Alters in aller Deutlichkeit.² Der Anteil von Männern und Frauen ohne weiterführende Fachausbildung sank in den letzten Jahrzehnten deutlich. Der Anteil derjenigen mit tertiärer Ausbildung hat sich erhöht; eine

¹ Basis 1990: Winterthur Versicherungen (Hrsg.) (1990) Unsere neuen Senioren, Winterthur, Basis 2010: Auswertungen des European Social Surveys 2010.

² Der Zeitvergleich wurde dadurch möglich, dass 1979 und 2011 analoge Untersuchungen bei älteren Personen mit dem gleichen Studiendesign und gleichen Fragen durchgeführt wurden.

Bildungsexpansion, die auch in anderen europäischen Ländern den sozialen Lebenshintergrund neuer Generationen im Alter grundlegend verändert hat (für Deutschland vgl. Karl 2012).

In diesem Rahmen haben sich auch subjektive und funktionale Gesundheit der neuen Generationen von 65-74-Jährigen verbessert; ein Trend, der sich auch im deutschen Alterssurvey widerspiegelt (Wurm, Schöllgen, Tesch-Römer 2010). In der Schweiz stufen mehr als 70% der 65-74-Jährigen stufen ihre Gesundheit als gut bis sehr gut ein, was deutlich höher liegt als in einer der ersten Altersstudie von 1979.

Subjektive Gesundheit von 65-74-jährigen Frauen und Männern in der Schweiz

	% - Anteil, die ihre Gesundheit als gut bis sehr gut einstufen	
	Frauen	Männer
1979 Genf/Wallis (65-74 J.)	45%	52%
1992/93 Schweiz (65-74 J.)	70%	76%
2002 Schweiz (65-74 J.)	75%	81%
2011 Genf/Wallis (65-74 J.)	70%	69%
2012 Schweiz (65-74 J.)	72%	75%

Quellen: 1979: GUGRISPA (Groupe Universitaire Genevois) (1983) Vieillesse. Situations, itinéraires et modes de vie des personnes âgées aujourd'hui, Saint-Saphorin : Georgi., Genf/Wallis 2011 : NCR Vivre-Leben-Vivere (SNF-Projekt CRSII 1_129922) unter Leitung von Michel Oris und Pasqualina Perrig-Chiello, Schweiz 1992, 2002 und 2012 : Schweiz. Gesundheitsbefragungen

Vermehtes soziales Kapital (Bildung) und verbessertes körperliches Kapital (Gesundheit) haben dazu beigetragen, dass sich das psychische Befinden der ‚jungen Alten‘ positiv entwickelt hat, speziell auch bei den Frauen: Einsamkeit im Alter ist – allen kulturpessimistischen Annahmen zum Trotz – seltener geworden. Auch Gefühle von Müdigkeit, Traurigkeit oder Ängstlichkeit sind – zumindest bei den 65-74-Jährigen – seltener geworden; auch wenn nicht zu verkennen ist, dass depressive Symptome bei ausgewählten sozialen Gruppen älterer Menschen (etwa Menschen mit wenig Berufs- und Einkommenschancen, Menschen mit Suchtproblemen oder Personen nach schwierigen Lebenskrisen) weiterhin eine intensive soziale Betreuung erfordern.

Das dritte Lebensalter im Wandel 1979-2011

Bildungshintergrund, Gesundheit und psychische Befindlichkeit – am Beispiel von 65-74-jährigen Frauen und Männern in ausgewählten Schweizer Regionen

Region:	Männer 65-74-jährig			Frauen 65-74-jährig		
	A	A	B	A	A	B
N:	1979	2011	2011	1979	2011	2011
	542	234	365	470	157	343
Bildungshintergrund:						
- tief (ohne berufliche Fachausbildung)	56%	14%	14%	72%	11%	14%
- mittel (mit beruflicher Ausbildung)	30%	50%	53%	20%	54%	56%
- hoch (tertiäre Ausbildung)	14%	36%	34%	8%	35%	30%
Subjektive Gesundheit:						
- Anteil mit guter/sehr guter Gesundheit	52%	69%	69%	45%	70%	69%
Funktionale Gesundheit:						
- ohne jede Alltagseinschränkungen	84%	94%	89%	76%	90%	94%
Psychische Befindlichkeit:						
Anteil mit Antworten: selten/nie						
- sich einsam, isoliert fühlen	85%	94%	92%	77%	87%	91%
- sich müde fühlen	68%	76%	77%	49%	63%	68%
- ängstlich, sorgenvoll	88%	89%	90%	74%	82%	84%
- traurig sein	87%	93%	94%	76%	84%	89%

Region A= Genf und Zentralwallis, Region B = Genf, Zentralwallis, Bern, Basel.

1979: 65-74-Jährig = Geburtsjahrgänge 1905-1914, 2011: 65-74-Jährig = Geburtsjahrgänge 1937-1946.

Quelle: eigene Auswertungen, (für Daten 1979 vgl. GUGRISPA 1983, für Daten 2011: NCR Vivre-Leben-Vivere (SNF-Projekt (CRSIII_129922) unter der Leitung von Michel Oris, Universität Genf und Pasqualina Perrig-Chiello, Universität Bern, sowie weiteren Gesuchstellenden. Jeweils nach Alter, Geschlecht und Region gewichtete Samples.

Für die soziale und psychische Besserstellung in der nachberuflichen Lebensphase mitentscheidend ist eine gute wirtschaftliche Absicherung. Diesbezüglich zeigen sich sowohl innerhalb als auch zwischen Ländern weiterhin (und teilweise wachsende) Unterschiede. In der Schweiz erachtet etwas mehr als Hälfte der 55-74-Jährigen ihre wirtschaftliche Situation als ‚komfortabel‘ (auch weil mehr als die Hälfte der neuen Generationen ‚junger Alten‘ Wohneigentum aufweisen). Gut ein Drittel kommt mit dem Haushaltseinkommen aus, kann aber durch unerwartete Ausgaben (Zahnarztrechnungen usw.) in finanzielle Bedrängnis geraten. Rund ein Zehntel der befragten 55-74-Jährigen erachtet ihre wirtschaftliche Lage als schwierig, was gut zur Beobachtung passt, dass 2012 9.7% der 65-74-Jährigen in der Schweiz Ergänzungsleistungen zur Alters- und Hinterlassenenrente bezogen. Deutlich weniger wohlhabende ältere Menschen finden sich in Deutschland und Frankreich, wo die Pensionierung – im Gegensatz zu Schweiz – häufiger finanzielle Einschränkungen erzwingt. Besonders schlecht ist die finanzielle Absicherung im Alter in Polen (und anderen zentral- und osteuropäischen Ländern).

Subjektive Einschätzung der wirtschaftlichen Situation im Ländervergleich 2012

		Finanzielle Lage des eigenen Haushalts *			
		komfortabel	genügend	schwierig/sehr schwierig	N:
Schweiz	55-64-jährig	58%	29%	13%	233
	65-74-jährig	59%	34%	7%	181
Schweden	55-64-jährig	65%	25%	10%	288
	65-74-jährig	58%	35%	7%	287
Deutschland:	55-64-jährig	37%	52%	11%	475
	65-74-jährig	36%	53%	11%	416
Grossbritannien:	55-64-jährig	43%	40%	17%	376
	65-74-jährig	49%	44%	7%	315
Spanien	55-64-jährig	26%	38%	36%	270
	65-74-jährig	18%	49%	33%	199
Polen	55-64-jährig	6%	54%	40%	330
	65-74-jährig	2%	51%	47%	195
Bulgarien:	55-64-jährig	1%	24%	75%	465
	65-74-jährig	0%	16%	84%	410

* Feelings about household income nowadays: living comfortably on present income, coping on present income, difficult/very difficult on present income

Quelle: European Social Survey 2012 (gewichtete Daten, eigene Auswertungen)

Sozio-ökonomische Ungleichheiten führen zu ausgeprägten Unterschieden in den Lebenslagen, den Aktivitätsformen und den Möglichkeiten der sozialen Partizipation nach der Pensionierung. Die sozialgerontologischen Modelle eines aktiven (und erfolgreichen) Alterns sind leistungsbezogene Altersmodelle, die hauptsächlich für gut gestellte und gesunde alte Menschen gültig sind, die aber dazu tendieren, untere soziale Gruppen auch in der nachberuflichen Lebensphase auszugrenzen.

Die neuen Modelle eines aktiven Alterns haben zudem nicht dazu beigetragen, dass traditionelle Defizit-Vorstellungen zum Alter verschwanden, sondern zu beobachten ist vielmehr, dass sich Menschen länger als jung und später als alt einschätzen. Festzustellen ist nicht eine erhöhte Akzeptanz des Alters, sondern eher eine Veränderung der Verhaltensweisen älterer Menschen in Richtung eines verjüngten Verhaltens. Es zeigt sich eine gewisse sozio-kulturelle Verjüngung bei zunehmend mehr Personen neuer Rentnergenerationen (was im Übrigen eine Gleichsetzung von demographischer Alterung mit gesellschaftlicher Überalterung in Frage stellt). Die Ausdehnung einer teilweise auf jung ausgerichteten Lebensweise bis weit ins Rentenalter führt allerdings zu zwei gegensätzlichen sozialen Trends:

Einerseits entstehen vermehrte Möglichkeiten, sich auch in der zweiten Lebenshälfte neu auszurichten. Die Pensionierung bedeutet für Viele nicht mehr Ruhestand und Rückzug, sondern sie ist eine Lebensphase mit vielfältigen und bunten Gestaltungsmöglichkeiten. Das Alter ist nicht eine Phase nur von Defiziten und Verlusten, sondern auch eine Phase, wo sich neue Chancen ergeben

und bisher vernachlässigte Kompetenzen – bezüglich sozialer Kontakte, Gartenarbeiten, Bildung usw. – ausgelebt werden können.

Andererseits entstehen neue soziale Zwänge, das sichtbare körperliche Alter zu verdrängen oder zu bekämpfen. Lebenslanges Lernen, möglichst lange Aktivität, aber auch ein möglichst langer Erhalt der körperlichen Gesundheit und Fitness werden zu neuen Normvorstellungen eines ‚erfolgreichen Alterns‘. ‚Anti-Ageing‘-Ansätze – als Bestrebung, das körperliche Altern aufzuhalten oder zumindest zu verzögern – verstärken den Druck, sich möglichst lange ‚jung‘ zu geben (Stuckelberger 2008, 2012).

Aktivitätsmuster der ‚jungen Alten‘ – im Zeitvergleich

Im Folgenden wird analysiert, inwiefern sich die Aktivitäten im dritten Lebensalter in den letzten Jahren in Richtung einer stärkeren Aktivitätsorientierung verändert haben. Dazu werden einige ausgewählte Freizeitaktivitäten von ‚jungen Alten‘ im Zeitvergleich verglichen.

Ausgewählte Aktivitäten im Zeitvergleich 1979 und 2011

%-Anteil: Antworten „nie“

		Region A 1979		Region B 2011	
		65-69	70-74	65-69	70-74
Frauen	N:	242	228	178	187
Männer	N:	319	223	198	179
Café, Bistro, Tea-Room, Restaurant, Beiz besuchen					
	Frauen	69%	78%	15%	10%
	Männer	40%	45%	11%	14%
Konzert-, Theater-, Kinobesuch					
	Frauen	67%	71%	31%	31%
	Männer	68%	70%	49%	45%
Gesellschaftsspiele (Karten, Schach, Würfelspiele usw.)					
	Frauen	78%	82%	43%	47%
	Männer	78%	77%	53%	46%
Künstlerische Aktivitäten (Malen, Zeichnen usw.)					
	Frauen	89%	93%	73%	74%
	Männer	82%	86%	84%	83%
Kurs-, Tagungsbesuche					
	Frauen	88%	87%	60%	67%
	Männer	93%	87%	66%	74%

Region A= Genf und Zentralwallis, Region B = Genf, Zentralwallis, Bern, Basel.

1979: 65-74-Jährig = Geburtsjahrgänge 1905-1914, 2011: 65-74-Jährig = Geburtsjahrgänge 1937-1946.

Antwortkategorien: nie, einmal pro Jahr, einmal pro Monat, jede Woche, jeden/fast jeden Tag.

Quelle: eigene Auswertungen, (für Daten 1979 vgl. GUGRISPA 1983, für Daten 2011: NCR Vivre-Leben-Vivere (SNF-Projekt (CRSII1_129922) unter der Leitung von Michel Oris, Universität Genf und Pasqualina Perrig-Chiello, Universität Bern, sowie weiteren Gesuchstellenden. Jeweils nach Alter, Geschlecht und Region gewichtete Samples

Ein erster Zeitvergleich 1979 bis 2011 – basierend auf gleicher Stichprobenstrategien und gleicher Frageform – lässt erkennen, dass der Anteil der inaktiven 65-74-Jährigen klar gesunken ist. So ist

Anteil der 65-74-jährigen Frauen und Männer, die nie oder nicht mehr auswärts essen oder trinken gehen, ist gesunken (und während 1979 primär Männer ein Bistro, eine Beiz oder ein Restaurant besuchten, sind die geschlechtsbezogenen Unterschiede 2011 gering). Auch Konzert-, Theater- und Kinobesuche wurden häufiger, ebenso wie Gesellschaftsspiele. Aber auch eigene künstlerische Aktivitäten und Kurs- bzw. Tagungsbesuche im Rentenalter wurden häufiger. Es ergeben sich somit klare Hinweise auf ein erhöhtes Aktivitätsniveau älterer Frauen und Männer (und das Stichwort vom ‚aktiven Altern‘ wird durch empirische Beobachtungen unterstützt).

Sportliche Aktivitäten im Zeitvergleich 1979 und 2011

%-Anteil: Antworten: mind. 1x pro Woche/jeden Tag

		Region A 1979		Region B 2011	
		65-69	70-74	65-69	70-74
Frauen	N:	242	228	178	187
Männer	N:	319	223	198	179

Spazieren (zu Fuss, ausserhalb Einkaufswege)

Frauen	78%	61%	80%	81%
Männer	78%	75%	77%	77%

Gymnastik, physische Übungen

Frauen	33%	26%	60%	51%
Männer	25%	22%	41%	42%

Sportliche Tätigkeit (neben

Gymnastik)	Frauen	10%	4%	25%	29%
	Männer	18%	13%	24%	25%

Region A= Genf und Zentralwallis, Region B = Genf, Zentralwallis, Bern, Basel.

1979: 65-74-Jährig = Geburtsjahrgänge 1905-1914, 2011: 65-74-Jährig = Geburtsjahrgänge 1937-1946.

Antwortkategorien: nie, einmal pro Jahr, einmal pro Monat, jede Woche, jeden/fast jeden Tag.

Quelle: eigene Auswertungen, (für Daten 1979 vgl. GUGRISPA 1983, für Daten 2011: NCR Vivre-Leben-Vivere (SNF-Projekt (CRSIII_129922) unter der Leitung von Michel Oris, Universität Genf und Pasqualina Perrig-Chiello, Universität Bern, sowie weiteren Gesuchstellenden. Jeweils nach Alter, Geschlecht und Region gewichtete Samples

Betrachten wir regelmässige sportliche Aktivitäten zeigt sich ebenfalls ein aktiveres Bewegungsmuster: Mehr 65-74-jährige Frauen und Männer sind regelmässig sportlich aktiv als früher. 1979 war primär das Spazieren häufig, 2011 sind auch Gymnastik, physische Übungen und andere sportliche Aktivitäten häufiger geworden.

Der Trend zu einem zumindest körperlich aktiveren Alter wird auch in den Daten der Schweizerischen Gesundheitsbefragungen deutlich und der Anteil der körperlich aktiven älteren Frauen und Männer ist auch im ersten Jahrzehnt des 21. Jahrhunderts angestiegen und der Anteil der körperlich Inaktiven ist gesunken.

Körperliche Aktivitäten 2002 und 2012

		Zuhause lebende Personen					
		Männer			Frauen		
		55-64	65-74	75+	55-64	65-74	75+
Aktiv	2002	61%	69%	51%	57%	50%	34%
	2012	70%	82%	64%	68%	71%	50%
Inaktiv	2002	20%	21%	37%	23%	31%	50%
	2012	12%	7%	23%	13%	13%	33%

Aktiv: mindestens 150 Minuten pro Woche mässige körperliche Aktivität oder zumindest 2 Mal pro Woche intensive körperliche Aktivität

Inaktiv: weniger als 30 Minuten pro Woche mässige körperliche Aktivität und weniger als 1 Mal pro Woche intensive körperliche Aktivität.

Restkategorie: Teilaktiv: Teilaktiv: 30-149 Minuten pro Woche mässige körperliche Aktivität oder zumindest 1 Mal pro Woche intensive körperliche Aktivität.

Quelle: Schweiz. Gesundheitsbefragungen

Der Vergleich ausgewählter Freizeitaktivitäten zwischen 1999 und 2013 – basierend auf Daten des Schweizerischen Haushaltspanels – unterstreicht den Trend zu einem aktiveren Lebensstil neuer Generationen älterer Frauen und Männer: Freunde zu treffen ist häufiger geworden, ebenso auswärts zu trinken oder zu essen (bei Männern weiterhin häufiger als bei Frauen). Sport betreiben ist leicht häufiger, nicht aber Sportveranstaltungen zu besuchen (primär Männer). Auch im Alter ein Musikinstrument zu spielen oder zu singen, ist häufiger geworden. Alter und künstlerische Kreativität werden heute kaum mehr als Gegensatz gewertet. Etwas reduziert hat sich der Kinobesuch (auch weil das ‚Heimkino‘ an Bedeutung gewonnen hat). Kaum verändert hat sich die Bedeutung von ‚do-it-yourself‘-Arbeiten und Gartenarbeiten (primär in ländlichen Regionen).

Werden die 55-64-Jährigen (mehrheitlich noch erwerbstätig) mit den 65-74-Jährigen (mehrheitlich nicht mehr erwerbstätig) verglichen, wird interessanterweise deutlich, dass sich die (Freizeit)-Aktivitäten kaum wesentlich verändern; ein Hinweis darauf, dass die Pensionierung das Aktivitätsmuster der meisten Personen wenig verändert. Dies hat viel damit zu tun, dass die ausgeübten Aktivitäten stark mit den persönlichen Interessen – und weniger mit der zur Verfügung stehenden Zeit – verbunden sind. Oder in anderen Worten: Für die Aktivitätsformen in späteren Lebensjahren ist weniger das (chronologische) Alter als die Generationenzugehörigkeit (und den damit verbundenen Freizeitinteressen und das gelebte soziale Milieu) entscheidend.

Freizeitaktivitäten von 55-74-Jährigen im Vergleich 1999 und 2013

A: jeden Tag, mindestens einmal pro Woche, B: weniger als einmal pro Monat/nie

		A		B	
		55-64 J.	65-74 J.	55-64 J.	65-74 J.
Freunde treffen					
	1999	52%	51%	14%	15%
	2013	59%	61%	8%	7%
Bar, Pub, Restaurant-Besuche					
	1999	36%	40%	34%	32%
	2013	52%	52%	14%	18%
Kinobesuch					
	1999	2%	2%	85%	91%
	2013	2%	2%	76%	80%
Sportveranstaltungen besuchen					
	1999	6%	5%	82%	86%
	2013	5%	3%	78%	84%
Sport betreiben					
	1999	54%	46%	41%	50%
	2013	59%	50%	36%	46%
Musikinstrument spielen, Singen					
	1999	13%	10%	84%	87%
	2013	20%	20%	76%	76%
Do it yourself, Gartenarbeiten					
	1999	67%	69%	21%	21%
	2013	63%	65%	23%	24%

Datenquelle: Schweiz. Haushaltspanel-Daten (gewichtet)

N: 55-64 J.: 1999: 1211, 2013: 1122; 65-74 J.: 1999: 827, 2013: 823

Abschlussbemerkungen

Das dritte Lebensalter ist durch eine verstärkte Dynamik und ein höheres Aktivitätsniveau, geprägt. Die ‚jungen Alten‘ von Heute schätzen sich mehrheitlich als gesund ein und sie sind körperlich, aber auch sozial und kulturell aktiver als frühere Generationen. Eine zentrale Säule eines aktiven Rentenalters bildet die in der Schweiz insgesamt gute Alterssicherung und der Ausbau der Altersvorsorge der letzten Jahrzehnte hat zu besserer Gesundheit und höherem Aktivitätsniveau im Rentenalter beigetragen.

Gleichzeitig ist die erhöhte Dynamik des dritten Lebensalters von einer ausgeprägten Heterogenität von Alternsprozessen begleitet. In einer dynamischen, durch soziale Gegensätze geprägten Gesellschaft verlaufen biologische, psychische und soziale Prozesse des Alterns ungleichmäßig, und ein Grundmerkmal des Alterns von Heute sind die ausgeprägten Unterschiede zwischen gleichaltrigen Menschen. Dies hat zum einen mit den enormen wirtschaftlichen Ungleichheiten im Alter zu tun. Zum anderen vergrößert der Trend zu einem aktiven und sozio-kulturell verjüngten Alter die Unterschiede auch in psychischer und sozialer Hinsicht: Während die Einen sich aktiv um Gestaltung und Planung des Alters kümmern, erleben Andere ihr Altern weiterhin als unausweichliches Schicksal. Entsprechend ihren bisherigen Lebenshintergründen und Lebenserfahrungen gehen Menschen mit ihrem Altern unterschiedlich um, und je nach beruflichen,

familialen und sozialen Erfolgen bzw. Misserfolgen weist die zweite Lebenshälfte eine andere Prägung auf. Menschen werden mit steigendem Lebensalter nicht gleicher, sondern ungleicher; ein Punkt, der von der differenziellen Gerontologie schon seit Jahrzehnten betont wird.

Literaturhinweise zu den ‚jungen Alten‘

- Bühlmann Beat (Hrsg.) (2010) Die andere Karriere. Gesellschaftliches Engagement in der zweiten Lebenshälfte - am Beispiel von Innovage, Luzern: Interact/Hochschule Luzern.
- Erlinghagen M, Hank K (Hrsg.) (2008) Produktives Altern und informelle Arbeit in modernen Gesellschaften. Theoretische Perspektiven und empirische Befunde, Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Graefe, S.; Dyk, S. van; Lessenich, S. (2011) Altsein ist später. Alter(n)snormen und Selbstkonzepte in der zweiten Lebenshälfte, Zeitschrift für Gerontologie + Geriatrie, 44, 5: 299-305.
- Höpflinger François (2009) Sozialgerontologie: Alter im gesellschaftlichen Wandel und neue soziale Normvorstellungen zu späteren Lebensjahren, in: Thomas Klie, Martina Kumlehn, Ralph Kunz (Hrsg.) Praktische Theologie des Alterns, Berlin: Walter de Gruyter: 55-73.
- Höpflinger, François (2011) Die neue Generation der ‚jungen Alten‘. Befindlichkeit und Werthaltungen in mitteleuropäischen Ländern, Psychotherapie im Alter, 8: 155-166.
- Höpflinger, François (2014) Demografisch-gesellschaftliche Wandlungen und soziale Folgen, in: Stefanie Becker, Hermann Brandenburg (Hrsg.) Lehrbuch Gerontologie. Gerontologisches Fachwissen für Pflege- und Sozialberufe – eine interdisziplinäre Aufgabe, Bern: Huber: 161-184.
- Karl, Fred (Hrsg.) (2012) Das Altern der ‚neuen‘ Alten. Eine Generation im Strukturwandel des Alters, Münster: Lit-Verlag.
- Karl, Fred (2012) Das Altern der vor und nach 1930 Geborenen, in: Fred Karl (Hrsg.) (2012) Das Altern der ‚neuen‘ Alten. Eine Generation im Strukturwandel des Alters, Münster: Lit-Verlag: 79-128
- Perrig-Chiello P, Höpflinger F (2009) Die Babyboomer. Eine Generation revolutioniert das Alter, Zürich: Verlag Neue Zürcher Zeitung.
- Peter Spichiger (2006) BabyBoomer, gfs-Zürich, Markt- & Sozialforschung.
- Stuckelberger, Astrid (2008) Anti-Ageing Medicine: Myths and Chances, Zürich: vdf Hochschulverlag.
- Stuckelberger, Astrid (2012) Le guide des médecines anti-âge, Lausanne: Favre.
- Wahl Hans-Werner, Heyl Vera (2004) Gerontologie - Einführung und Geschichte, Grundriss Gerontologie, Band 1, Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer.
- Wormstall, Henning (2008) Die ‚Alten Jungen‘, Psychotherapie im Alter, 4/5. Jg.: 397-399.
- Wurm, Susanne; Schöllgen, Ina; Tesch-Römer, Clemens (2010) Gesundheit, in: Andreas Motel-Klingebiel, Susanne Wurm, Clemens Tesch-Römer (Hrsg.) Altern im Wandel. Befunde des deutschen Alterssurveys (DEAS), Stuttgart: Kohlhammer: 90-117.

Letzt Änderung: 3. Februar 2015