

François Höpflinger (www.hoepflinger.com)

Wandel des dritten Lebensalters. ‚Junge Alte‘ im Aufbruch?

Babyboom-Generation - zum Altern einer Generation

Zur Demografie 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‘ weniger 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 meisten Eltern der Babyboomer lebten bürgerliche Ehe- und Familienideale.

Die Babyboomer selber verwarfen in ihrer Jugend und im frühen Erwachsenenalter allerdings oft die bürgerlichen Lebens- und Familienideale ihrer Eltern. Sie experimentierten 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 geburtenstarken Babyboom-Generationen 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 demografischer Alterung führt:

In einer ersten Phase kommt es zu einer raschen demografischen Alterung der Erwerbsbevölkerung. 2020 waren gut 22% der Erwerbsbevölkerung älter als 54 Jahre. Besonders rasch altert die schweizerische Erwerbsbevölkerung. Die Pensionierungswellen geburtenstarker Jahrgänge tragen in gewissen Branchen zu einem Fachkräftemangel bei, 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 siebenzig Prozent der über 65-jährigen Menschen in der Schweiz pensionierte Vertreter und Vertreterinnen der Babyboom-

Generationen 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 seitens pensionierter 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 werden zwar länger behinderungsfrei verbleiben als frühere Geburtsjahrgänge und 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 europäischen Friedensperiode auf (die erst 2021 durch den russischen Angriff auf die Ukraine ihr Ende fand). Gleichzeitig erlebte speziell Westeuropa nach 1945 einen raschen Wiederaufbau und zunehmenden Wohlstand. 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 (Perrig-Chiello, Höpflinger 2009). In ihrer Jugend wurden sie von einer globalisierten Jugend- und Musikkultur (Rock‘n Roll, Beatles 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 einige 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 später 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 (vgl. Nennstiel, Becker 2023). 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/innen‘, welche die unteren Berufspositionen einnahmen und einheimischen Arbeitern einen sozialen Aufstieg erlaubten, verstärkt.

Die Nachkriegsgenerationen konnten somit 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 Nachkriegsgenerationen 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 traten und 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.

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 demografische Alterung der nächsten Jahrzehnte verantwortlich ist, führt zu Spannungsfeldern zwischen neuen Freiheiten des Alters und neuen sozialen Verpflichtungen im Alter (Höpflinger 2023, 2024):

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 - viele 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.

Subjektives Alter ist geringer als faktisches Alter

Die Hochbewertung von Jugendlichkeit und negative Vorstellungen zum Alter tragen dazu bei, dass faktisches Alter und selbsteingestuftes, subjektives Alter auseinanderfallen. 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 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 2012).

Zumindest seit den 1990er Jahren lässt sich beobachten, dass ältere Frauen und Männer sich vermehrt als jünger einschätzen bzw. sich jünger fühlen als es ihrem chronologischen Alter entspricht (Wettstein et al. 2023). In einer Erhebung 2014 lag bei der großen Mehrheit der befragten 60- bis 70-Jährigen das gefühlte Alter tiefer als das effektive Alter (Samochowiec et. al. 2015). Eine 2017 durchgeführte Befragung bei Menschen im Alter 50+ (mittleres Alter der Befragten: 68 Jahre) in den Kantonen Basel-Stadt, Basel-Land, Aargau und Solothurn bestätigte diese Feststellung: Nur ein Fünftel gab an, sich so alt zu fühlen, wie sie tatsächlich waren. Fast 70% gaben an, sich jünger zu fühlen. Nur 5% fühlten sich subjektiv älter als es ihrem chronologischen Alter entsprach. Konsequenterweise war eine überwiegende Mehrheit (84%) der Ansicht, andere hielten sie für jünger als sie tatsächlich waren; eine Einschätzung die Männer wie Frauen gleichermaßen teilten. Von den über 50-Jährigen möchten zwei Drittel gerne wieder jünger sein. Dieser Anteil wächst mit steigendem Lebensalter (Schicka; Uggowitz 2017). Auch die 2018 durchgeführte Befragung des Berner Generationenhauses (2019) zeigt ein deutliches Auseinanderfallen von effektivem und gefühltem Alter, speziell auch bei den über 50-jährigen Personen und gemäss Generationenbarometer 2020 lag das Wunschalter älterer Befragter deutlich tiefer als ihr faktisches Alter (65-74-Jährige: Wunschalter 54 Jahre, 75+-Jährige: Wunschalter 56 J.) (Berner Generationenhaus 2020).

Menschen 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. 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 in Richtung einer mehr aktiven Lebensgestaltung verschoben (Höpflinger 2011, 2017).

So hat sich beispielsweise in der Schweiz der Anteil von 55-74-jährigen Personen, die sie sich selbst als innovationsorientiert einstufen, deutlich erhöht. Während sich 1990 nur 14% mit Innovationswerten identifizierten, waren es 2000 schon 38% und 2021/22 sogar 68%. Neue Generationen älterer Menschen haben Konzepte des lebenslangen Lernens und ständige Auseinandersetzung mit Neuerungen verinnerlicht und entsprechend sind sie grossmehrheitlich auch digital integriert.

Anteil von 55-74-Jährigen, die sich selbst als innovationsorientiert einstufen (Wichtig neue Ideen zu entwickeln)

	1990	2000	2008	2012	2016	2021/22
%-Anteil innovationsorientiert	14%	38%	53%	65%	67%	

Quellen: 1990: Winterthur Versicherungen (Hrsg.) (1990) Unsere neuen Senioren, Winterthur; 2000: Basis 2010: Ernest Dichter SA Institut für Motiv- und Marktforschung (2000) Senioren 2000. Eine neue Generation auf dem Weg zur Selbstverwirklichung, Zürich: Ernest Dichter SA; 2008 bis 2021/22: European Social Value Survey (eigene Auswertungen, 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. 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 Bildungsexpansion, die auch in anderen europäischen Ländern den sozialen Lebenshintergrund neuer Generationen im Alter grundlegend verändert hat (für Deutschland vgl. Karl 2012). 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.

Entwicklung der subjektiven Gesundheit bei ‚jungen Alten‘

In diesem Rahmen hat sich auch subjektive Gesundheit der neuen Generationen von 65-74-Jährigen verbessert. Während 1979 in der ersten grossen Alterserhebung in Genf und Wallis weniger als die Hälfte der 65-74-Jährigen ihre Gesundheit positiv einschätzten, sind es gegenwärtig mehr als siebzig Prozent.

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

	% -Anteil, die ihre Gesundheit als gut bis sehr gut einstufen	
	Frauen	Männer
<u>Regional</u>		
1979 Genf/Zentralwallis	45%	52%
2011 Genf/Zentralwallis.	70%	69%
<u>Schweiz:</u>		
1992	70%	76%
1997	68%	79%
2007	75%	80%
2012	72%	75%
2017	77%	78%
2022	76%	70%

Quelle: Genf/Zentralwallis 1979 & 2011: 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. Daten zur Schweiz basieren auf den Ergebnissen der Schweiz. Gesundheitsbefragungen.

Mit dieser Entwicklung verbunden ist die Feststellung, dass nicht allein die Lebenserwartung nach 65 erhöht hat, sondern es zeigt sich auch eine Zunahme der Lebenserwartung in guter Gesundheit (healthy life years) (Cao et al. 2020). Die zukünftige Entwicklung wird dadurch geprägt sein, dass

Vertreter und Vertreterinnen der Babyboom-Generationen im Alter zwar nicht unbedingt später von chronischen Krankheiten (wie Bluthochdruck, Glieder- & Gelenkschmerzen, kardiovaskuläre Erkrankungen, Diabetes, Tumoren, Hörproblemen u.a.) betroffen sind, aber dass sie dank ausgebauter sozio-medizinischer Versorgung, kurativen und rehabilitativen Interventionen mehrheitlich später an funktionalen Einschränkungen leiden bzw. später alltagsbezogen pflegebedürftig werden.

Durchschnittliche Lebenserwartung insgesamt und in guter Gesundheit in der Schweiz

A) Insgesamt (ab Geburt)

	Lebenserwartung (LE)	Gesunde Lebenserwartung (HALE)	HALE in% LE
1995	78.5 J.	67.9 J.	86%
2000	80.0 J.	68.9 J.	86%
2017	83.3 J.	72.1 J.	87%
2025 Trend	84.3 J.	73.4 J.	87%

Quelle: Cao et al. 2020

In vielen Ländern ist ein aktives und gesundes Altern erst für eine Minderheit älterer Menschen Realität. Einzig in wohlhabenden europäischen Ländern (profitiert aktuell schon eine Mehrheit älterer Menschen von einem ausgedehnten gesunden und aktiven Rentenalter. Ein ausgedehntes gesundes Rentenalter ist insgesamt eng mit gesellschaftlichen Rahmenbedingungen verknüpft. So sind wirtschaftliche Sicherheit und Gesundheit im Alter positiv assoziiert. Länder mit geringen Armutsquoten im Rentenalter weisen tendenziell mehr ältere Menschen auf, die ihre Gesundheit positiv einschätzen. Ein Vergleich von 21 europäischen Ländern weist eine hohe negative Korrelation (-0.63) zwischen dem Anteil an Befragten, die ihre finanzielle Situation negativ einschätzen und dem Anteil an Befragten mit guter bis sehr guter subjektiver Gesundheit. Schon ein früherer Vergleich von 28 europäischen Ländern (für 2012) liess eine analoge Korrelation zwischen finanzieller Sicherheit und positiver Gesundheitseinschätzung bei 65-74-jährigen Befragten erkennen (Höpflinger 2017: 49-50).

Auch auf individueller Ebene zeigen sich klare Beziehungsmuster: Wirtschaftlich abgesicherte Altersrentner und Altersrentnerinnen (65-74 J.) weisen häufiger positive Gesundheitswerte auf, wobei die Beziehung teilweise wechselseitig sein kann (Gesundheit während den Erwerbsjahren führt zu höheren Renten, höhere Renten verbessern körperlich-psychische Gesundheit).

Sozio-ökonomische Ungleichheiten führen jedenfalls zwischen und innerhalb von Ländern 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 alte Menschen gültig sind, die aber dazu tendieren, untere soziale Gruppen auch in der nachberuflichen Lebensphase auszugrenzen.

Auch in der Schweiz unterliegt die Lebenserwartung bei guter Gesundheit signifikanten sozialen Unterschieden, wobei sich in den letzten Jahrzehnten die bildungsbezogenen Unterschiede in der Lebenserwartung bei guter Gesundheit verstärkt haben: Zwischen 1990 und 2014 hat sich die Differenz in den gesunden Lebensjahren (ab Alter 30) zwischen Personen mit einer obligatorischen Schulbildung und Personen mit einer höheren Schulbildung vergrößert, bei Männern von 7.6 auf 8.8 Jahre und bei Frauen von 3.3 auf 5.0 Jahre. Während gut ausgebildete Personen von einer längeren gesunden Lebenserwartung profitieren konnten, ist vor allem bei Männern mit nur obligatorischer Schulbildung die Lebenserwartung bei guter Gesundheit seit 2000 nicht angestiegen (Remund, Cullati 2022).

„Junge Alte“ in ausgewählten europäischen Ländern: Einschätzung der eigenen Gesundheit als gut bis sehr gut (2021/22)

	Befragte im Alter zwischen 65 und 74 Jahren	
	Eigene Gesundheit Gut/sehr gut	Finanzielle Lage des Haushalts schwierig/sehr schwierig
Schweiz	79%	13%
Niederlanden	73%	2%
Norwegen	73%	3%
Irland	72%	15%
Großbritannien	63%	9%
Belgien	62%	19%
Italien	60%	17%
Finnland	58%	10%
Frankreich	57%	11%
Griechenland	54%	64%
Slowenien	48%	20%
Bulgarien	43%	55%
Kroatien	41%	24%
Tschechische Republik	41%	31%
Montenegro	40%	43%
Ungarn	38%	29%
Nord Mazedonien	37%	46%
Slowakei	30%	38%
Estland	29%	26%
Portugal	29%	34%
Litauen	22%	37%

Datenquelle: European Social Survey Daten 2021/22 Data file edition 1.0. Norwegian Social Science Data Services, Norway - Data Archive and distributor of ESS data.(eigene Auswertungen, gewichtete Daten).

Individuelle Ebene: Finanzielle Lage und eigene Gesundheit (2021/22)

Alle Länder (N: 21, gewichtet):

Befragte 65-74 J. (2021/22) (N: 4238)

Eigene Gesundheit:	Finanzielle Lage des eigenen Haushalts		
	komfortabel	es geht	schwierig/sehr schwierig
- sehr gut	20%	8%	5%
- gut	50%	42%	27%
- mittelmässig	25%	40%	46%
- schlecht/sehr schlecht	5%	10%	22%

Datenquelle: European Social Survey Daten 2021/22

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 – wie vorgängig erwähnt - 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 demografischer Alterung mit gesellschaftlicher Überalterung in Frage stellt). Die Ausdehnung einer teilweise auf jung ausgerichtete Lebensweise bis weit ins Rentenalter führt damit zu zwei gegensätzlichen gesellschaftlichen 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 2012).

Zu den Aktivitätsmuster der ‚jungen Alten‘ (in der Schweiz)

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 Aktivitäten von ‚jungen Alten‘ im Zeitvergleich verglichen.

Sportliche Aktivitäten

Ausreichende körperliche Bewegung wird als wichtiger Einflussfaktor für ein langes gesundes Altern betrachtet und eine Vielzahl von Studien belegt seit langem, dass sich Sport und Bewegung im Alter positiv auswirken (Miko et al. 2020). Vorliegende Angaben deuten darauf, dass der Anteil körperlich bzw. sportlich regelmäßig aktiver älterer Menschen in der Schweiz in den letzten Jahrzehnten angestiegen ist. Dabei wird deutlich, dass der Anteil sportlich trainierter älterer Menschen nicht unbeträchtlich ist, sich aber in den letzten zwei Jahrzehnten kaum erhöht hat. Eine klare Zunahme ergibt sich vor allem bei den als ‚ausreichend aktiv‘ eingestuften Altersrentnern und Altersrentnerinnen. Der Anteil der älteren Bevölkerung, die zumindest nach eigenen Angaben pro Woche zweimal eine intensive körperliche Aktivität oder wöchentlich 150 Minuten oder mehr mäßig intensiv aktiv sind, hat sich signifikant erhöht. Dies gilt sowohl für 65-74-jährige Frauen und Männer als auch für über 75-jährige Menschen. Umgekehrt hat sich der Anteil der körperlich inaktiven älteren Menschen reduziert. So verringerte sich der Anteil der körperlich inaktiven 65-74-jährigen Männer zwischen 2002 und 2022 von 20% auf 7% und bei den gleichaltrigen Frauen von 30% auf 9%. Weniger sportlich inaktive Menschen zeigen sich auch bei den (zu Hause lebenden) über 74-Jährigen.

Körperliche Aktivität im Alter gemäß Schweiz. Gesundheitserhebungen

	Zuhause lebende Menschen			
	Männer		Frauen	
	65-74	75+	65-74	75+
Trainiert				
2002	33%	22%	22%	11%
2022	31%	21%	27%	13%
Ausreichend aktiv				
2002	37%	30%	28%	23%
2022	52%	52%	51%	47%
Teilaktiv				
2002	10%	12%	20%	17%
2022	10%	13%	13%	17%
Inaktiv				
2002	20%	36%	30%	49%
2022	7%	14%	9%	23%

Trainiert: pro Woche 3-mal oder mehr intensive körperliche Aktivität; Ausreichend aktiv: pro Woche 2-mal intensive körperliche Aktivität oder 150 Minuten oder mehr mäßig intensive Aktivität, Teilaktiv: pro Woche 1-mal intensive körperliche Aktivität oder 30 bis 149 Minuten mäßig intensive Aktivität Inaktiv: körperliche Aktivität unterhalb dieser Schwellenwerte.

Quelle: Schweiz. Gesundheitsbefragungen.

Die häufigsten bzw. beliebtesten Sportarten bei sportlich aktiven älteren Frauen und Männer sind einerseits Wandern und Dauersportarten (wie Schwimmen, Radfahren). Bei Frauen stärker verbreitet sind Turnen/Gymnastik, Yoga und Tanzen. Männer ihrerseits erwähnen häufiger Skifahren und Fitnesstraining. Momentan eher wenig ausgeübt sind (altersbezogenes) Krafttraining und Muskelaufbau. Gezieltes Krafttraining – obwohl gerontologisch empfohlen – wird von weniger als

10% der ‚jungen Alten‘ ausgeübt und ist bei den 75-jährigen und älteren Menschen noch weniger verbreitet (Lamprecht et al. 2020).

Verkehrs- und Reiseverhalten

Die heute älteren Menschen wuchsen in einer Periode zunehmender Verkehrsmobilität auf. Pendel-, Einkaufs- und Freizeitmobilität haben sich in den letzten Jahrzehnten ausgeweitet, wobei zeitweise vor allem der private Autoverkehr eine rasche Ausbreitung erfuhr. Vom Trend zum privaten Autoverkehr wurde auch die Rentnerbevölkerung erfasst. Entsprechend hat sich der Anteil der 65-jährigen und älteren Menschen, die über einen Führerschein bzw. über ein privates Automobil verfügen, in den letzten Jahrzehnten deutlich erhöht (1994: 44%, 2021: 74%) (1994: Ifanger et al. 2007, 2021: Bundesamt für Statistik 2023). Analog jüngeren Altersgruppen unternahmen auch pensionierte Menschen häufiger als früher größere Reisen (Tagesreisen, Flugreisen, Reisen mit Übernachtungen usw.). Der ‚mobile Senior‘ wurde sozusagen zum Sinnbild eines aktiven Rentenalters.

Vereinsleben im Rentenalter

Die Schweiz ist ein Land mit einer Vielzahl an Vereinen und Vereinigungen. Auch ein wesentlicher Teil der pensionierten Männer und Frauen nimmt am Vereinsleben teil. In den letzten Jahrzehnten hat sich der Anteil älterer Menschen, die Mitglied eines Vereins oder mehrerer Vereine sind, tendenziell erhöht, speziell bei den Frauen. Am häufigsten ist im höheren Lebensalter eine Mitgliedschaft in Sportvereinen, Wohltätigkeits- und Kulturvereinigungen, wogegen Gewerkschafts- und Parteimitgliedschaften seltener sind.

Im Detail zeigt sich folgendes Bild: Gut 30% der 65-74-Jährigen sind aktiv in einem Sportverein bzw. einer Sportorganisation tätig. Bei den Männern hat sich diesbezüglich in den letzten zwei Jahrzehnten wenig verändert. Bei Frauen ist der Anteil an aktiven Mitgliedern angestiegen. Tendenzial sind auch über 74-Jährige heute häufiger in Sportvereinen aktiv als vor zwei Jahrzehnten.

Aktive und passive Mitgliedschaften in kulturellen Vereinen haben sich insgesamt wenig verändert. Gut 16% der über 65-jährigen Männer und gut 15% der 65-74-jährigen Frauen sind hier aktiv engagiert.

Nach der Pensionierung gewerkschaftlich aktiv zu sein, ist und bleibt eine Ausnahme. Pensionierte Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen verbleiben allerdings nicht selten passive Mitglieder einer Gewerkschaft. Dasselbe gilt auch für politische Parteien (wo passive Mitgliedschaft im Alter häufiger ist als aktives Engagement). Der Anteil der pensionierten Männer, die parteipolitisch aktiv sind, hat sich in den letzten Jahrzehnten reduziert (und ist bei pensionierten Frauen auf einem tiefen Niveau verblieben).

Aktive und passive Mitgliedschaft in Umweltorganisationen hat sich bei den älteren Menschen gesamthaft wenig verändert (obwohl Umwelt- und Klimafragen an gesellschaftlicher Bedeutung gewonnen haben). Wenige Veränderungen zeigen sich auch bezüglich organisierter Teilnahme bei Wohltätigkeitsvereinen.

Insgesamt betrachtet lässt sich in den letzten Jahrzehnten bei älteren Menschen ein leichter Trend für ein verstärktes Vereinsengagement festhalten (speziell bei sportlichen Vereinen sowie bei Frauen). Da aufgrund der ansteigenden demografischen Alterung Zahl und Anteil älterer Frauen und Männer rasch ansteigen, führen auch leicht steigende Mitgliedsquoten im Alter zu einem deutlichen Zuwachs an älteren Mitgliedern.

Vereinsleben im Rentenalter

A) Mitglied eines Vereins/Clubs

	Männer		Frauen		
	65-74 J.	75-84 J.	65-74 J.	75-84 J.	
1992/93	50%	44%	34%	27%	1
1999	52%	47%	41%	35%	2
2019	56%	59%	46%	44%	2

1: Abelin et al. 1998: 131, 2: Schweiz. Haushaltspanel (eigene Auswertungen)

B) Aktivmitglieder in Vereinen oder Gruppen

	Bevölkerung 65+	Total	ohne Migrationshintergrund	mit
2012		36%	39%	26%
2020		47%	50%	36%

Quelle: Erhebung über die Einkommen und die Lebensbedingungen, SILC

Freiwilligenarbeit im Alter

In den letzten Jahrzehnten wurde freiwilliges Engagement zur Gestaltung der nachberuflichen Lebensphase hervorgehoben, beispielsweise um den Wegfall beruflicher Herausforderungen und beruflicher Kontakte zu kompensieren. Generell gelten freiwillige und ehrenamtliche Arbeiten als sinnvolle Handlungsperspektive für Frauen und Männer jenseits der Erwerbsarbeit. Dabei geht es um sinnvoll erlebte Möglichkeiten der Beschäftigung im Alter, die einen Beitrag zur sozialen Integration von Frauen und Männer in der nachberuflichen Lebensphase leisten. Flankiert wird dies durch Anlehnung an gerontologische Konzepte eines aktiven und kompetenzorientierten Alterns. Gleichzeitig werden die (gesunden) Pensionierten als bedeutsame soziale Ressource für zivilgesellschaftliches Engagement ‚entdeckt‘, weil man davon ausgeht, dass Frauen und Männer nach ihrer Pensionierung über mehr Zeit für entsprechende Engagements verfügen. Sie können und sollen einen wesentlichen Beitrag zur Bearbeitung ansonsten vernachlässigter oder von der Versorgung her prekärer gesellschaftlicher Aufgabenbereiche leisten (Kolland, Gallistl 2020).

Soweit ersichtlich scheint gesamthaft betrachtet der Anteil an Freiwilligen in der Schweiz eher stabil zu sein: „In den vergangenen zehn Jahren kann weder ein markanter Rückgang noch ein klarer Anstieg von Freiwilligkeit festgestellt werden. Weder beim Spenden noch bei der formellen oder informellen Freiwilligenarbeit ist der Anteil an engagierten Menschen eindeutig gesunken oder gestiegen.“ (Lamprecht et al. 2020: 9). Dies gilt insgesamt auch für die Freiwilligenarbeit der ‚jungen Alten‘. Je nach Erhebung waren in den letzten zwei Jahrzehnten zwischen 40% bis 50% der 65-74-Jährigen freiwillig engagiert (wobei Männer häufiger organisiert tätig und Frauen häufiger informell aktiv sind). Ein klarer Trend nach vermehrter Freiwilligenarbeit von Pensionierten zeigt sich kaum (Höpflinger 2022). Da allerdings demografisch bedingt die Zahl an älteren Menschen angestiegen ist und weiter ansteigt, führen auch konstante Prozentwerte zu einer zunehmenden Zahl an pensionierten Freiwilligen.

Freiwilligenarbeit von 65-74-jährigen Personen gemäss Schweiz. Arbeitskräfteerhebung (2000 und 2020)

		% -freiwillig engagiert in den letzten 4 Wochen		
		Insgesamt	Formell	Informell
2000	65-74 J.	43%	19%	31%
2020	65-74 J.	45%	17%	37%

Zu beachten: SAKE 2016 neue Frageform zur informellen Freiwilligenarbeit.

Formell: Freiwilligenarbeit und Ehrenamt in Vereinen und Organisationen; Informell: außerhalb von Vereinen/Organisationen, ohne Engagement für verwandte Menschen außerhalb des eigenen Haushalts,

Quelle: Bundesamt für Statistik, Schweizerische Arbeitskräfteerhebungen, Modul ‚Unbezahlte Arbeit‘.

Einen starken Einfluss speziell auf formelle Freiwilligenarbeit im Rentenalter weist der schulisch-berufliche Bildungsstatus auf. Je höher der Bildungsstand, desto häufiger ist ein formelles Freiwilligen-Engagement; ein Unterschied, der auch in den schweizerischen Freiwilligenmonitors beobachtet wurde (Lamprecht et al. 2020). Markante und über die Zeit relativ stabile bildungsbezogene Unterschiede speziell bei ehrenamtlichen Tätigkeiten im Alter wurden auch im deutschen Alterssurvey festgestellt (Wetzel, Simonson 2017: 85). Die Beziehung zwischen Bildungsstatus und formeller Freiwilligenarbeit ist insofern nicht erstaunlich, als Bildung und soziales Engagement zwei miteinander verbundene Elemente sozialer Integration sind.

Kulturelle Aktivitäten

In den letzten Jahrzehnten hat sich der Anteil der kulturell inaktiven Frauen und Männer an der Bevölkerung verringert. Allerdings wird das Ausmaß an kulturellen Engagements weiterhin und tendenziell zunehmend durch den Bildungsstand geprägt. Alters- bzw. Generationeneffekte zeigen sich insofern, als hochkulturelle Aktivitäten stärker mit dem Alter bzw. der Generationenzugehörigkeit assoziiert sind als in früheren Jahrzehnten (Weingartner, Rössel 2022).

Gemäß Erhebungen zum Kulturverhalten 2014 und 2019 ist eine bedeutende Mehrheit (2014: 58%, 2019: 62%) der 60-74-jährigen Menschen kulturell aktiv und bei den über 74-Jährigen ist es noch eine knappe Mehrheit (Bundesamt für Statistik 2020). Die stärksten Unterschiede bezüglich kultureller Eigenaktivitäten im Rentenalter zeigen sich – wie in anderen Altersgruppen - nach Bildungshintergrund. Kulturelle Aktivitäten sind somit auch im höheren Lebensalter milieuspezifisch geprägt und Kreativität im Alter konzentriert sich stark, wenn auch nicht ausschließlich, auf bildungsnahe Menschen. Daneben spielen auch gesundheitliche Faktoren (funktionale Gesundheit) mit.

An erster Stelle der angeführten kulturellen Tätigkeiten steht Singen allein, in Gruppen oder im Chor; eine kulturelle Aktivität, die sowohl generationenverbindend sein kann als auch von bildungsfernen Menschen ausgeübt wird. Auch ein Musikinstrument zu spielen, ist im Rentenalter eine nicht seltene kreative Tätigkeit, wobei sich diesbezüglich ausgeprägte Bildungsunterschiede ergeben; ebenso wie etwa der Besuch eines Konzerts je nach Bildungshintergrund variiert. An zweiter Stelle – bei pensionierten Männern – kommt fotografieren. Generell üben ältere Männer häufiger als Frauen technisch orientierte Tätigkeiten aus, wie etwa kreatives Arbeiten am Computer. Bei älteren Frauen an zweiter Stelle steht das Schreiben (etwa eines Tagebuchs oder einer Geschichte) und bekanntlich schreiben Frauen weltweit die besten Krimis.

Zeichnen und Malen sind ebenfalls nicht selten ausgeübte kulturelle Aktivitäten bei heutigen Senioren, wogegen Tanzen im institutionellen Rahmen oder Mitarbeit in einem Laientheater nur eine

geringe Minderheit bewegt (teilweise, weil in manchen Regionen die entsprechenden Angebote und Mitwirkungsmöglichkeiten nicht vorhanden sind).

Aktivitäten wie Rap, Poetry-Slam, Street Art oder Bloggen sind kulturelle Ausdrucksformen, die – wenn überhaupt – primär von jüngeren Menschen ausgeübt werden und die bei älteren Menschen (noch) kaum auftreten.

Eigene künstlerische Aktivitäten von zuhause lebenden älteren Menschen (60-74 J.) 2014 und 2019

%- in den letzten 12 Monaten vor der Erhebung ausgeübt

	60-74 J.	
	2014	2019
Singen (allein/in Gruppen)	19%	21%
Amateurfotografie *	18%	20%
Zeichnen, Malen, Skulpturen	16%	17%
Schreiben (Tagebuch, Geschichten usw.)	14%	16%
Instrument spielen	13%	15%
Kreatives Arbeiten am PC	9%	9%
Kunsth Handwerk (Töpfern usw.)	9%	10%
Tanzen	6%	7%
Filme/Videos drehen *	4%	8%
Laientheater	2%	2%
Rap/Poetry Slam	1%	1%
Graffiti/Street Art	0	1%
Total kulturell-kreativ aktiv	58%	62%

*= ohne Familien- und Ferienfotos bzw. -filme

0% = weniger als 0.5%

Quelle: Bundesamt für Statistik (2020) Kulturverhalten in der Schweiz. Wichtigste Ergebnisse 2019 und Vergleich mit 2014, Neuchâtel.

Insgesamt ist heute auch im höheren Lebensalter eine Mehrheit kulturell aktiv und kreativ. Die kulturellen Aktivitäten im Alter sind allerdings vielfältig und je nach Bildungshintergrund, Geschlecht und Biographie variieren die kulturellen Interessen.

Bildung und Weiterbildung im Rentenalter

Lebenslanges Lernen – seit den 1970er Jahren vermehrt betont - ist ein zentrales Element zur erfolgreichen Bewältigung der nachberuflichen Lebensphase wie auch zur Lebensorientierung in einer Gesellschaft, welche ständigem Wandel unterworfen ist. „In einer ‚Gesellschaft des langen Lebens‘ ist Neuorientierung und Umlernen während der gesamten Lebensspanne verlangt, weil die Spätlebensphase kulturell offen bestimmt ist, der rasche technologische Wandel aktive Anpassung erfordert und die privaten Lebensformen sich ändern.“ (Kolland, 2016: 3).

Obwohl lebenslanges Lernen heute sozusagen eine verankerte kulturelle Norm darstellt, sind Lernformen und Lernprozesse älterer Menschen sehr unterschiedlich, in Abhängigkeit von ihrer bisherigen Schul-, Bildungs- und Lernbiografie und ihren aktuellen Interessen und Bedürfnissen. Lern- und Bildungsprozesse im Alter sind deshalb auch wichtige Elemente sozialer und intergenerationeller Ungleichheiten. So nehmen Frauen und Männer mit tertiärer Ausbildung auch im Rentenalter deutlich häufiger an Bildungsveranstaltungen teil als bildungsferne Gleichaltrige (Kolland et al. 2018). Insgesamt bilden sich daher vor allem ältere Menschen weiter, die schon früher viele Bildungs- und Fortbildungsveranstaltungen besucht haben.

Bildungs- und Lernangebote im und für das Alter können vielfältige Zielsetzungen einschließen (Höpflinger 2022):

1. Bildung im Alter kann als kontinuierliche Erwachsenenbildung konzipiert werden, etwa um am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen und um an Veränderungen in der Entwicklung des Alltagslebens teilzuhaben. Bildung in diesem Sinne unterstützt Partizipation und Integration in das gesellschaftliche Geschehen.
2. Bildung um die kognitiven und psychischen Ressourcen älterer Menschen zu fördern und deren Verminderung durch geistige Inaktivität zu verhindern (vgl. Schloffer et al. 2021). Lernprozesse können zur Verbesserung einer selbständigen Lebensgestaltung im Alter und zu einem besseren Umgang mit altersassoziierten Verlusten und Einschränkungen beitragen.
3. Bildungskurse können sich auf Fragen der biografischen Reflexion, der Sinngebung und Lebensplanung im Alter beziehen ebenso wie auf Fragen der Persönlichkeitsentwicklung. Bildung im Alter hilft zudem soziale Kontakte aufzubauen oder sich für soziale Aufgaben zu qualifizieren.

Die Datenlage zur Teilnahme an Bildung und Lernprozessen bei älteren Menschen in der Schweiz ist allerdings lückenhaft, teilweise auch weil befragte Männer und Frauen über ihr Lernverhalten oft keine klare Auskunft zu geben vermögen. Dazu kommt, dass die erfasste Teilnahme an organisierter und informeller Bildung im Alter von Art und Form der Erhebung sowie dem erfragten Zeithorizont (in den letzten 4 Wochen oder in den letzten 12 Monaten) abhängt.

Was formelle Weiterbildung (Besuch von Kursen, Vorträgen oder Tagungen) betrifft, zeigt sich in den letzten Jahrzehnten eine leichte, wenn auch nicht besonders ausgeprägte Zunahme der Bildungsaktivitäten im Rentenalter. Seit den 1990er Jahren bewegt sich die Teilnahme an formeller Weiterbildung im Rentenalter zwischen gut 13% bis 18% (Höpflinger 2022).

Als Lernformen werden nach der Bildungsstudie 2020 (Seifert et al. 2021 vor allem Vor-Ort-Angebote mit Beteiligungen der Teilnehmer und Teilnehmerinnen - wie etwa Vorträge mit Diskussionen, aktive Projektarbeiten oder Exkursionen - bevorzugt. Insgesamt motivieren intrinsische Motive (wie, «sich mit einem neuen Thema zu beschäftigen») eher als extrinsische Motive (wie sozialer Druck von aussen, Leistungsorientierung) zur Bildungsteilhabe im höheren Alter. Als Hindernisse für eine Teilhabe werden vor allem fehlende Zeit und fehlendes Interesse angegeben sowie im Winter 2020/21 auch Ängste vor einer Corona-Ansteckung. Tatsächlich sanken die Teilnahmequoten während den Pandemie-Jahren deutlich. Danach haben sich die Werte wieder erholt.

Erhobene Teilnahme an formeller Weiterbildung (Kurse, Tagungen)

		Formelle Weiterbildung:	Quelle
Schweiz 2006/08:	65-74 J.	15%	1
Schweiz 2020	60+ J.	18% (Pandemie-Effekt)	2
Schweiz 2021	65-74 J.	19% (Pandemie-Effekt)	3

Quellen: 1: Schweiz. Arbeitskräfte-Erhebungen, Modul Weiterbildung, 2: Seifert et al. 2021, 3: Bundesamt für Statistik 2022.

Teilnahme an nicht formaler Bildung in den 4 Wochen vor der Befragung 2010-2023

	2010	2015	2019	2020+	2021+	2022+	2023**
60-64 J.	19%	20%	21%	16%	12%	11%	15%
65-69 J.	13%	15%	15%	11%	6%	6%	9%
70-74 J.	10%	12%	12%	8%	5%	4%	5%

+ Effekte der Covid-19 Pandemie, 2023: 1.Quartal

*Informelles Lernen umfasst Aktivitäten, die explizit einem Lernziel dienen, aber außerhalb institutionalisierter Lernformen oder einer Lernbeziehung stattfinden (etwa Lesen von Fachliteratur, Lernen in einem Freundes- oder Kollegenkreis).

Die nichtformale Weiterbildung umfasst die Lernaktivitäten im Rahmen einer Schüler-Lehrer-Beziehung außerhalb des formalen Bildungssystems. Dazu gehören beispielsweise Kurse, Konferenzen, Seminare oder Privatunterricht.

Quelle: BFS - Schweiz. Arbeitskräfte-Erhebungen.

Klar ist ein Sachverhalt: Weiterhin nimmt nur eine Minderheit älterer Frauen und Männer an organisierten Weiterbildungsveranstaltungen teil; teilweise, weil ältere Menschen bezüglich ihrer Bildungschancen gegenüber jüngeren Menschen strukturell benachteiligt werden und sie sich nur beschränkt auf ein öffentlich institutionalisiertes und finanziertes Bildungssystem abstützen können (Campiche; Kuzeawu 2017). Selbst wenn informelle Formen des Lernens mitberücksichtigt werden, ist der Anteil der als bildungsabstinent einzustufenden älteren Menschen weiterhin beträchtlich.

In jedem Fall ist der Trend zu (Weiter-)Bildung bei älteren Menschen weniger ausgeprägt als angesichts der normativen Betonung des Werts eines lebenslangen Lernens zu erwarten wäre. Allerdings ist zu berücksichtigen, dass speziell indirekte Formen des Lernens (z.B. via soziale Kontakte, Reisen und Freiwilligenarbeit) häufig nicht oder nur schwer erfassbar und messbar sind. Zu berücksichtigen ist zudem, dass aufgrund der demografischen Alterung auch konstante Prozentwerte der Bildungsbeteiligung aufgrund der zahlenmäßigen Zunahme älterer Menschen zu einer höheren Nachfrage nach Bildungsveranstaltungen im Alter beitragen.

Internet – Zugang zur digitalen Welt

Der technologische Wandel – von digitalen Kommunikationsformen bis zu haushaltstechnologischen Verbesserungen – berührt auch das Leben älterer und alter Menschen. Die Technikakzeptanz bei älteren Menschen ist ansteigend, weil immer mehr Menschen pensioniert werden, die schon längere Erfahrungen mit neuen Technologien gemacht haben. Entsprechend haben – teilweise mit Zeitverzögerung- auch ältere Menschen digitale Kommunikations- und Informationsmedien übernommen (Seifert et al. 2020). Der Anteil an älteren Frauen und Männer, die regelmäßig das Internet nutzen, ist zwar weiterhin geringer als bei den jüngeren Menschen, aber er ist rasch angestiegen. Dies gilt für allem für die ‚jungen Alten‘, die schon im Berufsleben mit digitalen Arbeits- und Kommunikationsformen konfrontiert wurden.

Allgemeine Internetnutzung bei zuhause lebenden älteren Menschen (65-74 J). 2010-2021

Internet in den letzten 3 Monaten genutzt (%)

	2010	2014	2017	2019	2021
65-74 J.	45%	62%	77%	88%	92%

Quelle: 2010-2014: BFS-Medienmitteilung vom 16.12.2014, 2017-2021: BFS Medienmitteilung vom 15.12.2021 (BFS IKT-Omnibus)

Altern in einer technisierten Umwelt ist insgesamt gesehen sowohl anregend als auch anspruchsvoll und der Nutzen vieler technischer Innovationen im Alter wird erst bei guter sozialer Begleitung und Unterstützung realisiert. Für einen positiven Einsatz digitaler Technologien im Alter ist deshalb häufig das soziale Netz entscheidend. Erst ein Zusammenspiel von Technologie und sozialer Unterstützung führt zu einer optimalen Nutzung einer neuen Technologie im Alter (Künemund; Fachinger 2018). So erweist sich beispielsweise eine Kombination von Internet-Einkäufen und Transportdiensten häufig als optimale Lösung, da sich ältere Menschen übers Internet informieren können, ohne auf den Besuch eines Einkaufsladens verzichten zu müssen. Intensive elektronische und telefonische Kontakte alter Menschen mit Angehörigen oder Freunden werden vor allem positiv erlebt, wenn sich immer wieder persönliche Kontaktmöglichkeiten ergeben. Ebenso erhöht sich die Motivation auch im höheren Lebensalter neue digitale Kommunikationsmittel zu verwenden, wenn damit schon vorhandene Kontakte zu erwachsenen Kindern, Enkelkindern oder Freunden gestärkt werden können.

Daneben variiert die Nutzung neuer (digitaler) Technologien im Alter je nach Einkommen und Bildungshintergrund. Zugang und Umgang mit modernen Techniken kann deshalb zu neuen Formen sozialer Ungleichheiten in den Handlungsspielräumen älterer Menschen führen: Auf der einen Seite erleben wir mehr Menschen, die in späteren Lebensjahren die verfügbaren technischen Möglichkeiten optimal zur Gestaltung ihrer Wohnumwelt, zur Erweiterung ihrer Handlungsspielräume oder für neue Beziehungsmöglichkeiten nutzen (und damit altersbezogene Einschränkungen zu kompensieren vermögen). Auf der anderen Seite sind wir mit einer bedeutsamen Minderheit älterer Menschen konfrontiert, die aus wirtschaftlichen Gründen, aufgrund kognitiv-sensorischer Einschränkungen oder einfach wegen Technikresistenz auf moderne Mittel verzichten (müssen) und für welche die zunehmende Technisierung der Welt zum unüberwindbaren Hindernis bei der Bewältigung des Alltags wird.

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‘

- Abelin, Theodor; Beer, Valeria, Gurtner, Felix (1998) Gesundheit der Betagten in der Schweiz. Ergebnisse der Schweiz. Gesundheitsbefragung 1992/93, Bern: Haupt.
- Berner Generationenhaus (2019) Altersbilder der Gegenwart. Haltung der Bevölkerung zum Alter und zur alternden Gesellschaft, Bern (verfügbar via www.begh.ch)
- Berner Generationenhaus (2020) Generationen-Barometer 2020, Bern.
- Bundesamt für Statistik (2020) Kulturverhalten in der Schweiz. Wichtigste Ergebnisse 2019 und Vergleich mit 2014, Neuchâtel.
- Bundesamt für Statistik (2022) Mikrozensus Aus- und Weiterbildung 2021, Neuchâtel: BfS.
- Bundesamt für Statistik (2023) Mobilitätsverhalten der Bevölkerung. Ergebnisse des Mikrozensus Mobilität und Verkehr 2021, Neuchâtel.
- Campiche, Roland J.; Kuzeawu, Afi S. (2017) Die jungen Alten: vom Bildungssystem vergessen, Zürich: Seismo-Verlag.
- Cao, Xixi; Hou, Yabing; Zhang, Xinyu et al. (2020) A comparative, correlate analysis and projection of global and regional life expectancy, healthy life expectancy, and their GAP: 1995-2025, Journal of Global Health, 10:2.
- GUGRISPA (Groupe universitaire genevois de recherche interdisciplinaire sur les personnes âgées) (1983) Vieillesse. Situations, itinéraires et modes de vie des personnes âgées aujourd'hui, St.Saphorin: Georgi.
- 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.
- Höpflinger, François (2017) Third age and fourth age in ageing societies – divergent social and ethical discourses, in: Mark Schweda, Larissa Pfaller, Kai Brauer, Frank Adloff, Silke Schicktanz (eds.) Planning Later Life. Bioethics an Public Health in Ageing Societies, London: Routledge: 46-56.
- Höpflinger, François (2022) Alter(n) und Freiwilligentätigkeiten, in: Sigrid Haunberger, Konstantin Kehl, Carmen Steiner (Hrsg.) Freiwilligenmanagement in zivilgesellschaftlichen Organisationen. Anwerben, Begleiten und Anerkennen von freiwilligem Engagement im Alter, Zürich: Seismo-Verlag: 33-52.
- Höpflinger, François (2022) Bildung und Lernen im höheren Lebensalter – geragogische Perspektiven, in: Kathrin Kürsten, Heike Kautz, Hermann Brandenburg (Hrsg.) Gerontologie kompakt. Kurzlehrbuch für Professionelle Pflege und Soziale Arbeit, Bern: Hogrefe Verlag: 193-204.
- Höpflinger, François (2023) Generationengerechtigkeit – die älteren Generationen einbeziehen, swissfuture. Magazin für Zukünfte 03/23: 7-12.
- Höpflinger, François (2024) Das aktive Alter spielt eine wichtige Rolle im Generationenvertrag, in: Caritas (Hrsg.) Sozialalmanach 2024. Sozialökologische Wende und Armut in der Schweiz, Luzern: Caritas-Verlag: 201-211.
- Infanger, K.; Marconi, D. (2007) Mobilität und demografischer Wandel, Bern: Forum für Raumentwicklung.
- 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.
- Kolland, Franz (2016). Bildungsmotivation im Alter. Modelle und Forschungserkenntnisse. Wien: Institut für Soziologie.
- Kolland, Franz, Gallistl, Vera, Wanka, Anna (2018) Bildungsberatung für Menschen im Alter: Grundlagen, Zielgruppen, Konzepte.

- Kolland, Franz; Gallistl, Vera (2020) Freizeit im Alter, in Kirsten Aner, Ute Karl (Hrsg.) Handbuch Soziale Arbeit und Alter, Wiesbaden: Springer: 475-482.
- Künemund, Harald, Uwe Fachinger (Hrsg.) (2018) Alter und Technik. Sozialwissenschaftliche Befunde und Perspektiven, Berlin: Springer.
- Lamprecht, Markus; Bürgi, Rahel; Stamm, Hanspeter (2020) Sport Schweiz 2020. Sportaktivität und Sportinteresse der Schweizer Bevölkerung, Bern: Bundesamt für Sport.
- Lamprecht, Markus, Fischer, Adrian; Stamm, Hanspeter (2020) Freiwilligen-Monitor Schweiz 2020. Zürich: Seismo.
- Miko, Hans-Christian; Zillmann, Nadine et al. (2020) Auswirkungen von Bewegung auf die Gesundheit, Gesundheitswesen 82 (Suppl. 3): S184-S195.
- Nennstiel, Richard; Becker, Rolf (2023) Bildungsmobilität von Frauen und Männern in der Schweiz, Social Change in Switzerland Nr. 35, Lausanne. (doi: 10.22019/SC-2023-00006).
- Perrig-Chiello Pasqualina; Höpflinger François (2009) Die Babyboomer. Eine Generation revolutioniert das Alter, Zürich: Verlag Neue Zürcher Zeitung.
- Remund, Adrian; Cullati, Stéphane (2022) Ungleiche Lebenserwartungen bei guter Gesundheit in der Schweiz seit 1990, Social Change in Switzerland No. 31 (doi: 10.22019/SC-2022-00006).
- Samochowicz, Jakub; Kühne, Martina; Frick, Karin (2015) Digital Ageing – unterwegs in die alterslose Gesellschaft, Rüschlikon: GDI.
- Schicka, Manuela; Uggowitzer, Franziska (2017) Alters-Survey – Soziale Beziehungen im Alter. Forschungsbericht 19.Dez. 2017, Olten: Fachhochschule Nordwestschweiz/ Hochschule für Soziale Arbeit.
- Schloffer, Helga; Prang, Ellen; Frick-Salzmann, Annemarie (Hrsg.) (2021) Gedächtnistraining. Theoretische und praktische Grundlagen, Berlin: Springer (2. Auflage).
- Seifert, Alexander; Ackermann, Tobias; Schelling, Hans Rudolf (2020) Digitale Senioren III – 2020. Nutzung von Informations- und Kommunikationstechnologien (IKT) durch Menschen ab 65 Jahren in der Schweiz, Zürich: Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich.
- Seifert, Alexander; Perrig-Chiello, Pasqualina; Martin, Mike (2021) Bildungs- und Lernbedürfnisse im Alter. Bericht zur nationalen Befragungsstudie in der Schweiz, Zürich: Schweizerischer Verband der Seniorenuniversitäten & Verband der Schweizerischen Volkshochschulen.
- Stuckelberger, Astrid (2012) Le guide des médecines anti-âge, Lausanne: Favre.
- Weingartner, Sebastian, Jörg Rössel (2022). Kulturverhalten in der Schweiz: Dimensionen und Entwicklungen 1976-2019. Social Change in Switzerland, N°32 (doi: 10.22019/SC-2022-00008).
- Wettstein, Markus; Wahl, Hans-Werner et al. (2023) Younger Than Ever? Subjective age is becoming younger and remains more stable in middle-age and older adults today, Psychological Science 34,6: 647-656.
- Wetzel, Martin, Simonson, Julia (2017) Engagiert bis ins hohe Alter? Organisationsgebundenes ehrenamtliches Engagement in der zweiten Lebenshälfte. In Katharina Mahne, Julia K. Wolff, Julia Simonson und Clemens Tesch-Römer (Hrsg.). Altern im Wandel. Zwei Jahrzehnte Deutscher Alterssurvey, Wiesbaden: Springer VS: 79-94.

Letzte Änderung: 10. Januar 2024.