DAS MAGAZIN FÜR EIN GENUSSVOLLES LEBEN

50plus

Nr. 3 Juni/Juli 2023
CHF 9.–
50plusmagazin.ch

Kultivierte Tiere
Wie Affen in Japan der Kälte trotzen

Heilender Knoblauch
Wie diese Wunderknolle im Körper wirkt

Wacklige Vorsorge
Wie man den Lebensabend finanziell plant

DAS GUTE ALTER

Was ältere Menschen unserer Gesellschaft schenken – ein Plädoyer für ein respektvolles Zusammenleben

Das gute Alter

Ältere Menschen sind eine Last für die Gesellschaft? «Pah», kann man da nur sagen. Sie tragen enorm viel zu einem funktionierenden Miteinander bei. Allein schon durch gute Laune: Ältere Menschen sind überdurchschnittlich zufrieden mit ihrem Leben. Höchste Zeit also, ein paar alte Zöpfe abzuschneiden und die ältere Generation ins richtige Licht zu rücken!

VON MARIUS LEUTENEGGER

Meine Grossmutter war eine wie aus dem Bilderbuch. Aus einem sehr alten Bilderbuch: Sie war klein und füllig, ging gebückt am Stock, trug immer eine speckige Schürze, eine schwarze Strickjacke und einen Rock aus festem Stoff. Die Waden waren dick eingebunden, sehr dick, das silbrige Haar war zu einem strengen Dutt verknotet. Sie schlurfte. Und zeterte. Kürzlich spazierte ich im Tessin an einer alten Frau vorbei, die genau wie meine Grossmutter wirkte. Und da fiel mir auf: Hey, solche alten Leute gibt es bei uns ja gar nicht mehr! Ich habe jedenfalls seit Jahren keine mehr gesehen. Nicht einmal im Pflegeheim, wo meine Eltern untergebracht sind. Fast war ich geneigt zu denken: Die Alten sind ausgestorben!

Immer mehr ältere Menschen

So ist es natürlich nicht. Im Gegenteil: Unsere Gesellschaft wird immer älter – und das rund um den Globus. 2018 gab es weltweit erstmals mehr Menschen über 65 als Kinder unter fünf. Heute ist jeder elfte Erdenbürger, jede elfte Erdenbürgerin über 65 Jahre alt, und die Uno geht davon aus, dass es 2050 bereits jeder sechste sein wird. In der Schweiz ist die Gesellschaft noch älter. Das hat mit der sehr hohen Lebenserwartung hierzulande zu tun, die wiederum eine Folge des hohen Wohlstands ist: Bei Frauen beträgt die Lebenserwartung bei der Geburt 85,7, bei Männern 81,6 Jahre. Mittlerweile ist fast jede fünfte Person in der Schweiz über 65 Jahre alt; gemäss Prognose des Bundesamts für Statistik wird es 2050 jede vierte sein. Und trotzdem wirkt die Gesellschaft viel weniger alt als noch vor 30 Jahren. Das liegt natürlich an den heutigen Seniorinnen und Senioren, die viel gesünder, vitaler, aktiver sind, als es ihre Vorgängergenerationen waren. Eine Umfrage des Gottlieb-Duttweiler-Instituts zeigte: Im Durchschnitt fühlen sich 60- bis 70-Jährige 12 Jahre jünger, als sie tatsächlich sind, 70- bis 80-Jährige sogar 16 Jahre – wobei die Männer sich noch etwas jünger fühlen als Frauen. Das gute Befinden ist zum einen dem medizinischen Fortschritt zu verdanken, zum anderen aber auch einem veränderten Bewusstsein: Die ganze Gesellschaft tut mehr für die Gesundheit. Nie war das Wissen darüber, wie man Krankheiten vermeidet, grösser als heute. Das wirkt sich natürlich vor allem dort aus, wo viele Krankheiten vorkommen: bei den älteren Menschen.

Hohe Zufriedenheit

Es gibt unzählige Untersuchungen zur Zufriedenheit im Lebenszyklus. 2021 analysierte der Wirtschaftswissenschaftler David Blanchflower Erhebungen aus 145 Ländern. Seine Zusammenfassung zeigt: Viele Menschen sind während der Kindheit und der Jugend besonders glücklich; im Alter zwi-

MAURICE WYSS, 71 JAHRE, JONA

«Als es bei mir auf die Pensionierung zuging, hiess es immer, dass ich deswegen nicht mehr Zeit haben würde. Aber das Gegenteil war der Fall. Das Klischee vom Rentnerstress trifft auf mich nicht zu. Seit meiner Pensionierung habe ich mehr Zeit. Ich kann sie frei einteilen und habe keine Verpflichtungen mehr. Ich habe ein schönes Hobby, eine gute Frau, wohne in einer tollen Gegend und bin gesund. Mir fehlt es an nichts. Was will ich mehr? Meine Tage sind ausgefüllt. Ich gehe oft zu Fuss von Jona in meine Werkstatt nach St. Gallenkappel. Dort restauriere ich alte italienische Roller – vor allem solche der Marke Lambretta und ab und zu eine Vespa. Im Dezember engagiere ich mich jeweils für Nez Rouge Linth-Glarus. Ich war berufsbedingt sehr viel unterwegs und legte Millionen an Kilometern zurück. Und nie ist etwas passiert. Als ich 65 wurde, fand ich es sinnvoll, dafür zu sorgen, dass auch anderen nichts passiert. Ich bin in diesem Monat praktisch jeden Abend für Nez Rouge tätig, manchmal als Fahrer, aber auch deshalb, weil ich für die Fahrzeuge verantwortlich bin.»

BERNADETTE HATTAN, 75 JAHRE, WINTERTHUR

«Ich bin ein sehr ausgeglichener Mensch und war eigentlich nie unzufrieden. Aber die Zufriedenheit mit 60 ist eine andere als mit 75. Jetzt kann ich selbst entscheiden, was ich tun und lassen möchte. Steht man im Berufs- oder Familienleben, gibt es viele Dinge, die man tun muss, weil sie einfach dazugehören. Das ist heute nicht mehr so. Habe ich heute keine Lust zum Wäschewaschen, kann ich das problemlos auf morgen oder übermorgen verschieben. Ich kann mich in unserer Genossenschaftssiedlung engagieren, muss aber nicht. Habe ich heute Lust auf einen Ausflug nach Basel, steige ich einfach in einen Zug – und es spielt keine Rolle, ob ich um 17 Uhr oder erst um 19 Uhr zurück bin. Früher musste ich solche Dinge im Voraus planen, heute kann ich spontan sein und das tun, wonach mir gerade ist. Ich stricke zum Beispiel sehr viel. Das klingt vielleicht bieder, aber ich mag das sehr. Ich bin auch innerhalb der Siedlung in einer Gruppe dabei, die sich regelmässig zum Stricken trifft. Strickferien mache ich ebenfalls regelmässig. Zudem spiele ich einem lustig zusammengewürfelten Orchester in unserer Siedlung Flöte und singe in Schaffhausen in einem Ensemble. Ab und zu gehe ich auch zu meinen Enkelkindern und koche für sie.»

ANNEMARIE PFISTER, 75 JAHRE, FREIENBACH

«Ich bin eine zufriedene Seniorin, weil ich keine Sorgen habe. Der Druck aus dem Berufsleben ist weg, und die Rente sichert mir ein Auskommen. Ich habe schaurig Plausch daran, dass ich jederzeit wandern gehen kann. Kürzlich war ich im Bündnerland in den Bergen und konnte äsende Steinböcke ganz aus der Nähe beobachten. Das war ein Riesenerlebnis! Aber dafür musste ich spontan und flexibel sein. Ich fuhr bereits um 6 Uhr morgens mit dem Zug los. Als Seniorin, die ihre Zeit frei einteilen kann, ist so etwas möglich. Das schätze ich sehr. Ausserdem bin ich gern und oft in der Badi, und ich gehe zwei Mal pro Woche im Alpamare im Nachbardorf ins Aquafit und ins Solbad, das tut meinen alten Knochen gut. Dann bin ich in der örtlichen Theatergruppe aktiv. Mittlerweile spiele ich nicht mehr, aber es gibt auch sonst genügend zu tun. Zudem besuche ich regelmässig ehemalige Arbeitskollegen oder Patienten, die ich während meines Berufslebens betreut habe. Das sind Verbindungen, die auch über meine Pensionierung hinaus anhalten und die ich nicht abbrechen möchte. Wir sitzen zusammen, trinken einen Kaffee und plaudern über dies und das.»

FOTOS: MANUELA TALENTA, ZVG, ADOBE STOCK

schen 30 und 60 Jahren sinkt die durchschnittliche Zufriedenheit deutlich; danach steigt sie wieder ebenso deutlich an. Beliebt ist daher, die Entwicklung des Glücksempfindens als U-Kurve zu beschreiben: Erst geht es runter, dann wieder rauf. Neue Untersuchungen belegen, dass es in den letzten Lebensjahren noch einmal einen Taucher gibt. Das überrascht nicht, ist die letzte Lebensphase in der Regel doch von Krankheit und Verlust geprägt. Aber warum sind ältere Menschen – nicht ganz alte – oft so zufrieden? Glücksforscher Tobias Esch von der Universität Witten/Herdecke hat in der renommierten Fachzeitschrift Biology einen möglichen Erklärungsansatz skizziert. Er geht von drei Lebensphasen aus. Als junge Menschen suchen wir Nervenkitzel und sind lernbegierig. Zufrieden machen uns dann Vorfreude, Lust und Ekstase. Im mittleren Lebensabschnitt versuchen wir vor allem, Bedrohungen zu vermeiden. Wir müssen Herausforderungen im Beruf bewälti-

FRANZ MERLÉ, 76 JAHRE, FREIENBACH SZ

«Am Älterwerden beziehungsweise an der Seniorität gefällt mir, dass ich meine Agenda selbst bestimmen kann. Unsere Zeit nutzen meine Frau und ich für Wanderungen, Geselligkeiten oder Ausflüge in der schönen Schweiz. Wo ich für mich persönlich plane, lege ich Wert auf die Inklusion und Integration von Seniorinnen und Senioren. Das unterstütze, lebe und erlebe ich, indem ich freiwillig tätig bin: als Mahlzeitenfahrer, als Mitgestalter des Vereins Procap March-Höfe mit dem Behindertenheim Höfli in Wangen SZ oder als Gründer und Präsident des Vereins Triangel. Ich bin auch aktiver Seniorenturner, geniessender Teilnehmer eines Pilates-Trainings und arbeite in einer Winzergruppe mit. Ich lese und tausche mich aus. Oder tue einfach mal gar nichts. Mir ist es auch wichtig, mich in einem sicheren sozialen Umfeld zu bewegen. Dazu gehört aber eine frühzeitige, fachliche und komplette Vorsorgeplanung, damit man im Alter geordnet, aber nicht überschwänglich leben kann.»

SONYA STÖCKLIN, 71 JAHRE, BENKEN

«Ich bin prinzipiell ein zufriedener Mensch. Das war auch in jüngeren Jahren schon so. Aber in der Hektik des Berufs- und Familienlebens ging das vielleicht manchmal ein bisschen unter. Heute ist mein Leben ruhiger und einfacher. Ich muss nichts mehr, sondern kann und darf. Dass ich jetzt, als Seniorin, Zeit für mich habe, schätze ich ungemein. Ich kann das tun, was ich mag. So hüte ich regelmässig meine Enkelkinder, ich nähe sehr viel, gehe tanzen und im Sommer baden. Ich treffe mich mit Freundinnen zum Karten- oder Würfelspiel. Zudem engagiere ich mich als Freiwillige bei Nez Rouge Linth-Glarus und bin im Theaterverein March-Bühne fürs Schminken zuständig. Lange Zeit betreute ich zudem eine gehbehinderte Frau. Leider erkrankte ich dann an Covid und musste auch noch das Knie operieren, sodass die Frau jemand anderen für ihre Betreuung suchen musste. Wenn es sich ergibt, würde ich eine ähnliche Tätigkeit aber gern wieder aufnehmen, denn ich bin wieder fit.»

gen und Verantwortung als Eltern übernehmen. Zufriedenheit basiert dann auf einem Gefühl der Erleichterung, wenn alles gut läuft – was ja nicht gerade sehr sexy klingt. In der dritten Phase, die etwa mit 60 beginnt, brauchen die Menschen nicht mehr viel, um zufrieden zu sein. Sie haben viel durchgemacht und gelernt, sich den Umständen anzupassen. Es sind dann, nach Nervenkitzel, erster Liebe, Karriere und Familienphase, tatsächlich die kleinen Dinge, die zählen. Als ganz junger Journalist schrieb ich einst einen Artikel über das Alter – und ich war regelrecht irritiert, dass ausnahmslos alle Interviewten ungefragt sagten, die Natur sei für sie in letzter Zeit immer wichtiger geworden. Eine schöne Blume mache sie glücklich. Heute beginne ich zu verstehen, was sie meinten. Die grossen Dinge sind durch, jetzt gibt es Raum für die kleinen Freuden. Man wird bescheidener, anspruchsloser – und das macht es einfacher, zufrieden zu sein.

Viel Geld – und hohes Steuervolumen

Natürlich sind auch die Umstände, in denen man lebt, massgeblich für das Wohlbefinden. Ein wichtiger Grund für die hohe Zufriedenheit der älteren Generation in der Schweiz dürfte auch sein, dass eine Mehrheit keine finanziellen Sorgen hat und ihre Bedürfnisse stillen kann. Swiss Life führte eine Studie zum Thema «Was können sich Pensionierte leisten?» durch. Darin heisst es, dass die Hälfte aller pensionierten Steuerpflichtigen 2015 über ein Bruttovermögen von über 317 800

Franken verfügte – bei der erwerbstätigen Bevölkerung ab 25 Jahren lag der Median bei 66 000 Franken. Pensionierte brauchen ihr Vermögen, statistisch gesehen, erstaunlicherweise auch nicht auf, im Durchschnitt werden sie nach der Pensionierung immer reicher. Sie legen ihr Geld gut an und erzielen Einkommen inklusive Renten, die höher sind als ihre Ausgaben. Kein Wunder also, heisst es in der Studie: «73 Prozent der Personen ab 65 leben in einem Haushalt mit einer hohen finanziellen Zufriedenheit. Bei den unter 65-Jährigen liegt der Anteil finanziell Zufriedener mit 58 Prozent tiefer.» Gemäss eidgenössischer Steuerverwaltung beträgt das Reinvermögen der rund 5 Millionen Steuerhaushalte in der Schweiz 1,4 Billionen Franken. Rund die Hälfte davon entfällt auf Rentnerinnen und Rentner, die nur einen Fünftel der Bevölkerung ausmachen. Genaue Angaben zum Steuervolumen der einzelnen Altersgruppen sind schwierig zu erhalten, die Steuerstatistik der Stadt Basel gibt aber einen interessanten Hinweis: «Die über 62-Jährigen tragen 63,3 Prozent zum gesamten Ertrag aus der Vermögenssteuer bei.» Da soll mal jemand sagen, die ältere Generation würde die Gesellschaft belasten! Allerdings darf man nicht vergessen, dass in der Schweiz auch rund 300 000 Pensionierte – ein Fünftel von allen – von Altersarmut betroffen sind. Durchschnittszahlen sagen natürlich nichts über Einzelschicksale aus.

Betreuungsaufgaben und Freiwilligenarbeit

Auch bei den Einkommenssteuern ist der Beitrag der Pensionierten erheblich. Geld verdient die Altersgruppe aber nicht unbedingt mit Erwerbsarbeit. Die Erwerbsquote liegt bei den über 65-Jährigen bei rund 12 Prozent; dieser Wert hat sich in den letzten Jahrzehnten kaum verändert. Das überrascht ein wenig, denn zum einen geben in Umfragen rund 40 Prozent aller Pensionierten an, dass sie gern länger arbeiten würden – zum anderen sucht die Wirtschaft verzweifelt nach Arbeitskräften. In den nächsten zehn Jahren wird rund eine Million «Babyboomer» pensioniert, darin liegt enormes Potenzial. Laut einer Untersuchung von Denise Bürkler an der Hochschule Luzern sorgen vor allem Vorurteile gegenüber älteren Arbeitnehmenden dafür, dass dieses Potenzial bislang nicht genutzt wird. Der hohe Bedarf nach Arbeitskräften könnte aber schon bald zu einem Umdenken führen. Und es müsste irgendwann wohl jedem Arbeitgeber aufgefallen sein, dass die heutigen Pensionierten eben nicht mehr so sind, wie es meine Grossmutter war. Bis dahin sind Seniorinnen und Senioren vor allem ehrenamtlich tätig. Pro Senectute listet auf, welchen enormen Beitrag zu einer funktionierenden Gesellschaft sie leisten. Grosseltern übernehmen Betreuungsaufgaben von bis zu 160 Millionen Stunden pro Jahr – das sind täglich über 400 000 Arbeitsstunden! Die Wirtschaftsleistung der Enkelbetreuung beträgt rund acht Milliarden Franken im Jahr. 2020 leisteten zudem rund 471 000 Personen im Alter über 65 Jahren Freiwilligenarbeit. Es ist keine Frage: Ohne die ältere Generation könnte unsere Gesellschaft nie und nimmer so

funktionieren, wie sie es heute tut. Dass die Seniorinnen und Senioren gar systemrelevant sind, zeigt eine Studie des Altersforschers Mario Störkle – dazu ein Interview auf der rechten Seite.

So leben wie sie

Sind Pensionierte auch als Konsumenten systemrelevant? Die Swiss-Life-Studie zeigt auf, wie die ältere Generation das Geld ausgibt – und sie räumt dabei indirekt mit einem Mythos jüngeren Datums auf. Die Marketingszene hat vor ein paar Jahren die Gruppe der älteren Konsumentinnen und Konsumenten entdeckt und sie mit so knackigen Bezeichnungen wie «Best Agers», «Master Consumer» oder «Generation Gold» versehen. Im Internet findet man unzählige Berichte darüber, wie wichtig die ältere Generation für Unternehmen geworden ist; tatsächlich richten immer mehr Anbieter ihre Produkte und Dienstleistungen gezielt auf Leute über 60 aus. Natürlich wächst mit der Grösse dieser Bevölkerungsgruppe auch deren wirtschaftliche Bedeutung, überraschend ist aber, dass die Seniorinnen und Senioren grundsätzlich weniger Geld ausgeben als jüngere Leute. Von wegen «Master Consumer»! Einzig die Ausgaben im Bereich Gesundheit steigen, jene für «Konsum daheim» und «Konsum auswärts» sinken. In der Swiss-Life-Studie, die sich auch auf die Haushaltsbudgeterhebung des Bundesamts für Statistik stützt, heisst es: «65- bis 74-Jährige geben zum Beispiel mehr Geld für Pflanzen und Gartenprodukte sowie für Bücher und Presseerzeugnisse aus als 50- bis 61-Jährige.» Geringer seien hingegen die Ausgaben beim Posten «Möbel, Einrichtungsgegenstände, Haushalts- und Küchengeräte», für Flüge und Treibstoffe. Eigentlich ist es sehr verständlich: Wer sich mehr an den kleinen Dingen freut, gelassener durchs Leben geht, braucht weniger Materielles. Die ältere Generation lebt uns vor, was ein gutes Leben ausmacht. Wir weniger Alten könnten uns eine grosse Scheibe von ihnen abschneiden. Oder uns einfach darauf freuen, dass wir auch mal so werden: neue Alte!

Anzeige

«Es braucht alle Generationen»

Prof. Dr. Mario Störkle, 44, ist Dozent und Projektleiter am Institut für Soziokulturelle Entwicklung an der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit; er verantwortet das Modul «Alter, Generationen und demografischer Wandel» und forscht im Bereich Alter.

Studien zeigen, dass im Alter die Zufriedenheit steigt. Warum ist das so?

Mario Störkle: Darüber kann ich nur mutmassen – und man muss bei solchen Fragen immer bedenken, dass die ältere Generation sehr heterogen ist und sich nicht so einfach kategorisieren lässt. Vermutlich haben viele ältere Menschen eine bestimmte Art von Resilienz entwickelt. Man schaut auf ein erfülltes Leben zurück, hat zahlreiche Krisen überwunden und kann deshalb neue Krisen gelassener hinnehmen. Viele haben auch keine hohen Erwartungen mehr ans Leben, das nimmt ihnen viel Druck.

Wie wichtig ist Gesundheit? Kann man auch zufrieden sein, wenn man nicht mehr fit ist?

Gesundheit ist für das Wohlbefinden schon sehr bedeutsam. Aber man muss im Alter auch akzeptieren, dass der Körper nicht mehr jene Leistung bringt, die man ein Leben lang gewohnt war. Hält man an den alten Erwartungen fest, wird es schwierig; je früher man sich mit der Reduktion der eigenen körperlichen Möglichkeiten beschäftigt, desto besser.

Im Umfeld einer Studie von Ihnen werden ältere Menschen als «systemrelevant» für unsere Gesellschaft bezeichnet. Wenn jetzt plötzlich sämtliche Personen über 65 nach Mallorca auswandern würden – was bedeutete das für unsere Gesellschaft?

Altersforscher Mario Störkle: «In vielen Gesellschaften galten alte Menschen einfach als zusätzliche Esser, die kaum noch etwas zum Wohlergehen der Sippe oder Familie beisteuerten.»

Zunächst einmal würde ganz viel unbezahlte Arbeitsleistung wegfallen. Die Kinderbetreuung käme in der Schweiz wohl zum Erliegen, wenn die Grosseltern wegfielen, und der Freiwilligenbereich hätte grösste Mühe weiterzubestehen. Ich kann mir vorstellen, dass die meisten Vereine an den Anschlag kämen. Und diese sind sehr wichtig, man lernt doch vor allem dort, wie die Schweiz funktioniert. Die ältere Generation hat auch viel Geld und bezahlt viel Steuern, das würde wegfallen, was die Gesellschaft vor erhebliche Probleme stellte. Hinzu käme, dass der Generationenaustausch nicht mehr möglich wäre; ein riesiger Erfahrungsschatz ginge verloren, die Politik würde sich massiv verändern, dadurch auch die Gesellschaft als Ganzes. Es ist eindeutig: Es braucht alle Generationen, wenn unsere Gesellschaft weiterhin funktionieren soll, wie sie das bisher getan hat.

Trotzdem geistert noch immer das Vorurteil herum: Alt gleich gebrechlich und nutzlos. Warum halten sich solche Vorstellungen?

Ich habe gerade «Das Alter» von Simone de Beauvoir gelesen. Die Autorin zeigt darin auf, wie das Alter in der Menschheitsgeschichte wahrgenommen wurde: eigentlich immer negativ. In vielen Gesellschaften galten alte Menschen einfach als zusätzliche Esser, die kaum noch etwas zum Wohlergehen der Sippe oder Familie beisteuerten. Das schlug sich in einem sehr einseitigen Bild nieder. Mittlerweile hat sich die Rolle der älteren Generation in der Gesellschaft massiv gewandelt, aber so schnell lösen sich uralte Bilder nicht auf.

Wie, glauben Sie, wird sich das Zusammenspiel der Generationen künftig gestalten?

Ich hoffe gut! Die Bedeutung dieses Zusammenspiels wird heute anerkannt. Es gibt ja auch viele Projekte, welche die Generationen zusammenbringen wollen. Dabei muss man aber schon aufpassen, dass nicht nur eine Seite profitiert: Oft haben jüngere Menschen von solchen Projekten nicht so viel wie ältere.

FOTO: ZVG

So tun Sie etwas für sich!

Unser Beitrag zeigt: Ab Alter 60 steigt die Lebenszufriedenheit. Ihre nicht? Dann haben wir ein paar Tipps für Sie parat.

Bleiben Sie in Kontakt

Einsamkeit gehört zu den verbreiteten Problemen älterer Menschen. Sorgen Sie vor – denn wenn Sie einmal nicht mehr mobil sind, wird es schwieriger, neue Kontakte aufzubauen. Pflegen Sie Freundschaften und kontaktieren Sie Menschen, die Sie länger nicht mehr gesehen haben. Und seien Sie offen und herzlich im Alltag – die Umwelt wird es Ihnen danken, und das tut gut.

Geben Sie sich nicht auf!

Klar, das lässt sich leicht sagen. Aber entscheidend für das Lebensgefühl ist, dass Sie sich gut um sich kümmern. Lassen Sie sich nicht hängen. Wir gehen nicht im Schlabberpulli raus und essen auch nicht immer nur Wurst und Brot vor dem Fernseher. Begründen Sie ein paar persönliche Wohlfühlrituale, und tun Sie das in guten Zeiten. Dann haben Sie sichere Routinen, wenn es Ihnen einmal schlecht geht.

Sagen Sie, was Sache ist

Viele ältere Menschen sind so sozialisiert, dass sie aus ihrem Herzen eine Mördergrube machen. Verrückt ist doch eigentlich, dass sich viele genieren, Ergänzungsleistungen zu beziehen – das ist ja keine Spende, sondern eine Leistung, auf die man rechtlichen Anspruch hat. Versuchen Sie, Ihre Bedürfnisse und Nöte zu artikulieren. Die Schweiz ist mit einer sehr grossen Anzahl von Institutionen gesegnet, die nur darauf warten, Ihnen zu helfen. Gehen Sie zu Pro Senectute, wenn Sie etwas beschäftigt. Egal, worum es geht: Man wird Ihnen dort zumindest sagen können, wer Ihnen helfen kann.

Bleiben Sie in Bewegung

Man kann es kaum noch hören, doch es bleibt dabei: Bewegung ist für ein gutes Lebensgefühl essenziell. Suchen Sie eine Aktivität, die Ihnen Spass macht, und versuchen Sie, diese möglichst in den Alltag zu integrieren. Gehen Sie zu Fuss zum Bahnhof statt mit dem Bus, fahren Sie mit dem Velo zum Coiffeur. Oder legen Sie sich einen Hund zu. Fachleute empfehlen mindestens zweieinhalb Stunden Bewegung pro Woche. Das schaffen Sie locker!

Fordern Sie sich heraus

Die Verlockung, nach der anstrengenden Erwerbsphase die Füsse hochzulegen und nur noch zu tun, was einem leicht fällt, ist gross. Aber verfallen Sie bloss nicht in Passivität! Die Forschung zeigt, dass wir bis ins höchste Alter lernfähig sind. Nutzen Sie diesen Umstand – und machen Sie etwas mit Ihrer Intelligenz. Lernen Sie eine neue Sprache, lesen Sie endlich einmal Wittgenstein. Nun ja, vielleicht nicht gerade Wittgenstein, aber Sie wissen schon, was wir meinen.

Essen Sie bewusst und gesund

Manche ältere Menschen ernähren ihren Hund besser als sich selbst. Wie aber soll ein Motor gut funktionieren, wenn er nicht die richtigen Treibstoffe erhält? Essen Sie viel Obst, trinken Sie genug, bringen Sie Abwechslung auf den Tisch. Gemeinsames Essen ist ein guter Motivator. Mit wem könnten Sie essen gehen, wen könnten Sie einladen?

Haushalten Sie gut mit Ihren Energien

Etwas vom Wichtigsten für das Wohlbefinden ist der Schlaf. Sorgen Sie für eine gute Schlafhygiene. Teilen Sie Ihre Kräfte gut ein und bauen Sie Pausen in Ihren Alltag ein. Vielleicht können Ihnen auch Entspannungstechniken wie Yoga oder Qigong helfen?

Seien Sie dabei

Wir alle brauchen Gruppen, in denen wir uns wohlfühlen. Man kann eine solche eigentlich ganz einfach finden: Besuchen Sie einen Kurs, leisten Sie Freiwilligenarbeit, etwa bei Tischlein deck dich, in der örtlichen Bibliothek oder im Besuchsdienst. Gehen Sie in einen Chor oder spielen Sie Theater. Gehören Sie einfach dazu!

Freiwilligenarbeit

Seniorinnen und Senioren im Klassenzimmer

Eine der schönsten und dankbarsten Betätigungen im Alter ist das Weitergeben von Wissen an Kinder. In vielen Schulen engagieren sich Seniorinnen und Senioren als freiwillige Unterstützung der Lehrpersonen. Es gibt in vielen Gemeinden niederschwellige Wege, eine solche Beschäftigung auszuüben. Wer sich dafür interessiert, kann bei seiner Gemeinde auf der Schulbehörde nachfragen. Ein offizielles Projekt hat Pro Senectute gestartet. Eine Statistik, wie viele Seniorinnen und Senioren derzeit in den Grundschulklassen tätig sind, gibt es nicht. Der Kanton Solothurn verzeichnet beispielsweise auf der Homepage von Pro Senectute 175 Freiwillige an über 90 Schulen. Der Bedarf ist nicht überall gleich hoch.

Jede und jeder hat Fähigkeiten

Wer sich als Senior oder Seniorin an einer Schule engagieren will, muss gemäss Pro Senectute bereit sein, eine Zusammenarbeit verbindlich einzugehen. Der Kontakt mit Kindern sollte Freude machen, aber der persönliche Abstand muss gewährt bleiben. Es gilt, ein Verständnis zwischen den Generationen auf- und auszubauen: beim Rechnen und Lesen, Geschichtenerzählen, Vorlesen und Zuhören.
Der freiwillige Einsatz im Klassenzimmer ist ein generationenübergreifendes Engagement und etwas für ältere Menschen aus allen Berufsrichtungen. Wenn einem Mathematik oder Sprachen weniger zusagen, liegen vielleicht Werken oder Handarbeit näher. Pädagogische Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Als Senior gelten für Pro Senectute Personen ab 60 Jahren, wobei das keine fixe Grenze sei.
Einen Lohn gibt es keinen, allerdings zahlen einige Schulgemeinden Spesenentschädigungen. Bewerben kann man sich bei den einzelnen Organisationen von Pro Senectute. Man findet sie auf prosenectute.ch, oben links auf Kantone klicken.

ILLUSTRATIONEN: ADOBE STOCK