

# Engagierte Lebenswege

Unter welchen Bedingungen kommen gut 70 Jahre dauernde, engagierte Lebenswege zustande? Eine qualitative Studie zeigt unter anderem, dass aktive alte Menschen oft Brüche und Neuanfänge in der Lebensmitte erlebt haben.

von Elisabeth Michel-Alder

## Demografischer Wandel

Wir leben länger und bleiben länger jung. Seit 1975 hat sich die durchschnittliche Lebenserwartung um zehn Jahre verlängert; die «mittlere» Phase dehnt sich aus. Eine Neustrukturierung der Lebensentwürfe mit den Elementen Ausbildung/Rekreation/Erwerbsarbeit/Sorgearbeit drängt sich im längeren Leben auf; das überlieferte Dreitaktmodell Ausbildung – Arbeit – Ruhestand scheint reif für den Müllhaufen.

## Gesunde Langlebigkeit

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat 2021 die Dekade der gesunden Langlebigkeit ausgerufen und plädiert u.a. dafür, weit ins Alter hinein anspruchsvoll tätig und sozial integriert zu bleiben, also – mit andern gemeinsam – persönliche Entwicklung fördernde Ziele anzupeilen. Ruhestand und Konzentra-

tion auf die eigene Unterhaltung/ den Unterhalt sind eher ungesund; nach 65 steigt in der Schweiz der Konsum von Alkohol und Medikamenten (Schlaf- und Beruhigungsmittel, Antidepressiva) markant.

Seit Jahren interessiert mich, unter welchen Bedingungen in der heutigen Schweiz gut 70 Jahre dauernde, engagierte Lebenswege zustande kommen; Absicht ist zu lernen, welche Massnahmen ein Umdenken fördern könnten. (Denn rund ein Viertel der Bevölkerung, mehr Männer als Frauen, leistet aktuell gemäss AHV-Statistik auch über 64/65 hinaus Erwerbsarbeit, mit steigender Tendenz.) 2020 habe ich, unterstützt vom Sozialversicherungsprofessor Thomas Gächter (Universität Zürich), eine Gruppe von rund zwei Dutzend Personen zusammengetrommelt mit dem Ziel, ein entsprechendes bürgerwissenschaftliches Forschungsprojekt zu realisieren. Die qualitative Studie dokumentiert und analysiert 50 (25 männliche/ 25 weibliche) höchst diverse biografische Verläufe aus allen Gegenden und sozialen Schichten der Deutschschweiz und inspiriert mit vielfältigsten Möglichkeiten. Die Auswertung ist noch nicht ganz abgeschlossen; publiziert werden die Ergebnisse etappenweise im Internet unter [www.neuesalter.ch](http://www.neuesalter.ch)

## Neue Erkenntnisse

Zentrale Voraussetzung für längere, ausserhäusliche, engagierte Tätigkeit ist die Gelegenheit, ein organisatorischer Rahmen. Künstler:innen, Selbständigerwerbende und Unternehmensinhaber:innen zum Beispiel schicken keine Instanz in den Ruhestand. Angestellte

müssen etwas unternehmen, um dem Dreitakt-Standard zu entrinnen, denn ein Grossteil der Arbeitsverträge endet noch immer automatisch mit dem Erreichen des 64./65. Geburtstags. Sie brauchen individuelle Initiative oder Zufälle, um beizeiten ein neues Pferdchen für unabhängige Ritte zu satteln. NGOs, Wohnbaugenossenschaften, Freiwilligennetzwerke, Kirchen oder die Politik wählen gern erfahrene Führungspersonen in ihre Leitungsorgane und öffnen diese neuen Perspektiven; wer nicht schon in jüngeren Jahren Erfahrungen in solchen Zusammenhängen gesammelt hat, findet im Rentenalter den Zugang aber nur ausnahmsweise.

## Frische Energien in neuem Umfeld

Fast alle Auskunft gebenden im Projekt weisen Umbrüche und Neuanfänge im beruflichen und/ oder privaten Bereich in der «Mitte» ihres Weges auf. Es scheint, dass der Umstieg in einen zweiten oder weiteren (beruflichen) Zyklus mit veränderten Zielen, Aufgaben und Bewährungsproben in einem neuen Umfeld frische Energien freisetzt, näher zu den spezifischen persönlichen Talenten führt, das Selbstbewusstsein stärkt und Handlungsmöglichkeiten öffnet, die nicht so schnell ausgeschöpft sind.

Die intuitive Annahme, dass vor allem Fitte und Gesunde beruflich länger bei der Stange bleiben, wird von den Forschungsergebnissen radikal in Frage gestellt. Die Auskunft gebenden plagen sich mit allerhand chronischen und schweren akuten Krankheiten ab. Doch ihr Engagement ist ihnen eine grosse Hilfe beim Relativieren des Stellenwerts gesundheitlicher Einschränkungen und Leiden im eigenen Alltag. Frau H. sagt zum Beispiel: «Hätte ich meine Arbeit nicht, wäre ich viel kränker.»

Von sehr grosser Bedeutung für Tätigkeiten und Erfolge im reiferen Alter ist in der untersuchten Gruppe a-didaktisches Lernen, sind also nicht pädagogisch organisierte Lernwege jenseits der Pflichtpensen in Haus, Job und Schule: Mitarbeit in Projekten, Ausübung von Funktionen in Jugendorganisationen, Kirchen, Vereinen, kulturellen Institutionen, NGO, Fachgruppen usw. sind günstig und sehr wirksam für den Kompetenzerwerb.

Engagierte Berufsarbeit und Freiwilligentätigkeit stehen überhaupt nicht in Konkurrenz zueinander: Die Frauen und Männer, welche stark im Ehrenamt und Benevol tätig sind, leisten auch im Beruf viel Kür neben der Pflicht.

Aus individueller Perspektive stehen fünf Voraussetzungen für langes Engagement im Fokus:

- Mit Freude ausgeübte Tätigkeit bedeutsam für die Person wie für Dritte, in der man sich weiterentwickelt. Günstig ist Kontinuität ab «Mitte» ins Alter hinein, folglich zeitiger Neuanfang oder allmählicher Aufbau.
- Selbstvertrauen, Initiative und Motivation basierend auf bestärkenden Erfahrungen (was nach beruflichem Sinkflug fehlt).
- Gelegenheit: Ein organisatorisch-institutioneller Rahmen für weitere Tätigkeit existiert oder man verfügt selbständig über seine Produktionsmittel.
- Einverständnis (kein Widerstand) des nahen sozialen Umfelds.
- Konstruktive zwischenmenschliche Beziehungen im Tätigkeitsfeld.

Wie schaffen wir diese Voraussetzungen?



Die Sozialwissenschaftlerin **Elisabeth Michel-Alder** leitet seit 1988 ihre Firma EMA Human Potential Development in Zürich. 2020 hat sie das Forschungsprojekt «neuesalter» initiiert.

**Rheumaliga Zürich,  
Zug und Aargau**  
Bewusst bewegt 

## Möchten Sie Entlastung schenken?

Die Auswahl in unserem Hilfsmittel-Shop ist gross. Besuchen Sie uns an der Badenerstrasse in Zürich. Wir beraten Sie gerne.

info@rheumaliga-zza.ch
044 405 45 50
[rheumaliga.ch/zza](http://rheumaliga.ch/zza)