



Berner Fachhochschule  
Haute école spécialisée bernoise  
Bern University of Applied Sciences



# Wie wir uns im dritten auf das vierte Lebensalter vorbereiten können

Bildungsanlass Seniorennetzwerk Oberdiessbach, 4. November 2025

Jonathan Bennett

► Institut Alter

# Einleitung

# Das Stufenalter der Menschen.



Zwanzig Jahr ein Jüngling.

Zehn Jahr ein Kind.



Dreißig Jahr ein Mann.



Vierzig Jahre wohlöthan.



Fünfzig Jahre Stillestand.



Sechzig Jahr gehts Alter an.



Siebzig Jahr ein Greis.



Achtzig Jahre weiß.



Neunzig Jahr ein Spott.  
Kinder



Es wird das Leben in **ZEHN STUFEN** seit langer Zeit schon eingetheilt.  
Die sich euch hier im Bildern zeigen, wenn gern der Blick darauf verweilt.

- ▶ Menschen machen sich Bilder vom Alter
- ▶ «Stufenalter»
- ▶ Kategorisierung von Personen nach ihrem Lebensalter und entsprechende Zuschreibung von Eigenschaften

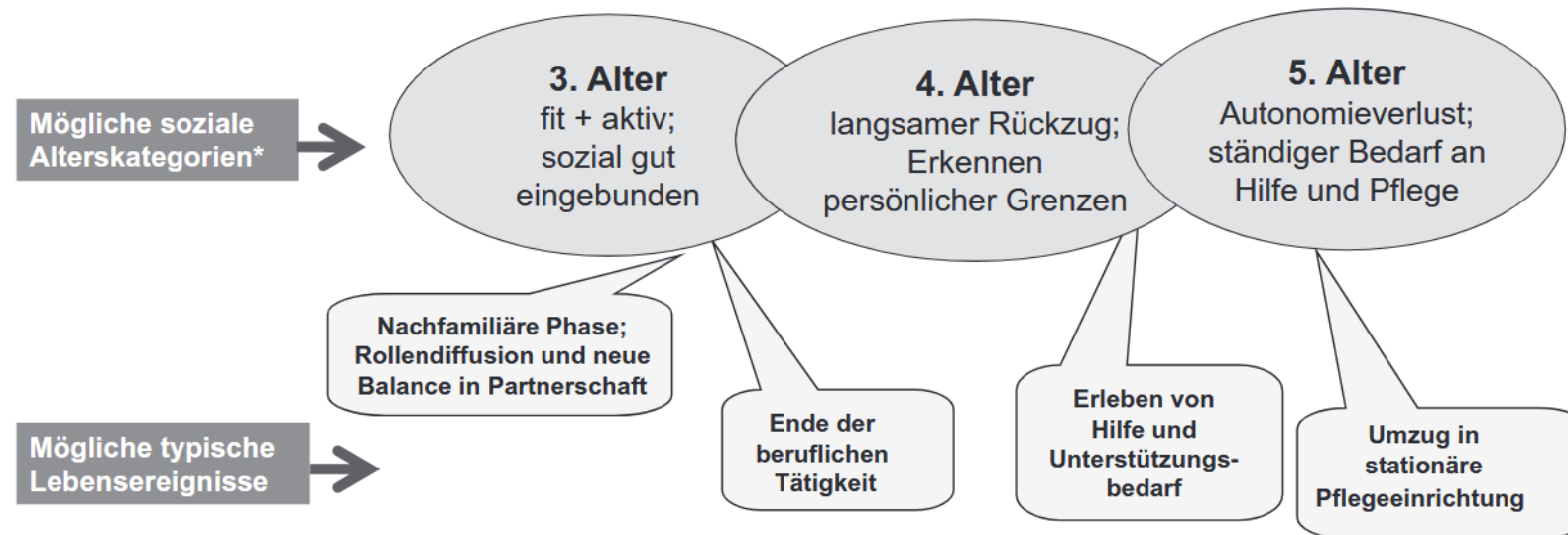
# Leitbilder zur Lebensphase Alter im Laufe der Zeit

- ▶ Vorstellungen über das Alter waren im zeitlichen Verlauf durch unterschiedliche Leitbilder geprägt
  - ▶ 60-70er Jahre Defizitmodell
  - ▶ 70-80er Jahre Aktivitätsmodell
  - ▶ Ab 1990er Jahre Pluralisierung/Entstandardisierung
  - ▶ Aktuell: Verletzlichkeit und Potenziale der Hochaltrigkeit
- ▶ (Schweppe & Horn, 2022)

# Soziale Alterskategorien

## Der Blick aufs Alter — differenzierende Perspektiven

- unterschiedliche Individuen und Lebensgeschichten
- unterschiedliche Lebensmuster
- unterschiedliche Lebenslagen



\* Soziale Alterskategorien – unabhängig vom kalendarischen Alter

**Abb. 1** Soziale Alterskategorien – der neue Blick auf die Lebensphase Alter

Kricheldorff, 2022, S. 42

# Gesellschaftlicher Wandel und Vielfalt des Alter(n)s

# Das dritte Alter: Ein junges Phänomen

- ▶ Ein wachsender Teil der Bevölkerung befindet sich in der Nacherwerbsphase des Lebens
  - ▶ Darunter viele bei guter Gesundheit
  - ▶ Wunsch, sich ins gesellschaftliche Leben einzubringen
- ▶ Wenig historische Erfahrung in der Ausgestaltung
  - ▶ Weglassen?
  - ▶ Hinzufügen?
  - ▶ Gesundheit ja, aber wozu?
    - ▶ Sinnfindung als zentrales Motiv



# Aktivsein als neuer Standard

- ▶ Der Soziale Wandel mit den Megatrends Individualisierung und Pluralisierung hat auch die Bilder vom Alter verändert
- ▶ Das Aktivsein ist zum dominierenden Leitbild geworden
- ▶ Älterwerden wird stark als Privatangelegenheit definiert
  - ▶ Volles Engagement jedes Einzelnen für sein «erfolgreiches Altern»



**Im besten Alter**

Fit, aktiv und konsumfreudig

Von wegen altes Eisen: Die über 60-Jährigen von heute suchen Spass und Abenteuer. Sie geben dafür viel Geld aus – und die Wirtschaft profitiert

# Die Alten gibt es nicht

- ▶ Fokus Vielfalt
  - ▶ Ältere Menschen mit dem gleichen kalendarischen Alter unterscheiden sich stark
    - ▶ Geprägt durch unterschiedliche Biografien und Lebensstile
    - ▶ Bildungsunterschiede
  - ▶ Alter kommt in unterschiedlichen Formen zum Ausdruck
    - ▶ kalendarisches
    - ▶ biologisches
    - ▶ psychologisches
    - ▶ soziales Alter

# Viertes Lebensalter: Verletzlichkeit und Reife (Kruse, 2017)

- ▶ Zunehmende Verletzlichkeit
  - ▶ Vermehrt Beeinträchtigungen auf verschiedenen Ebenen
    - ▶ Kraft und Fähigkeit zur Abwehr und Kompensation verringert sich
  - ▶ Verletzlichkeit ist durch die aktuellen Lebensbedingungen und die Lebensbedingungen in früheren Lebensjahren bedingt
  - ▶ Funktionelle Beeinträchtigung als Ergebnis einer nicht oder zu spät erkannten Verletzlichkeit
- ▶ Viertes Lebensalter erlaubt auch wichtige seelische Reifeprozesse
  - ▶ Diese tragen zur Lebensqualität im vierten Lebensalter bei
  - ▶ Bedingen eine bewusste Auseinandersetzung

# Gesundheit als Grundlage für ein selbstbestimmtes Leben im Alter

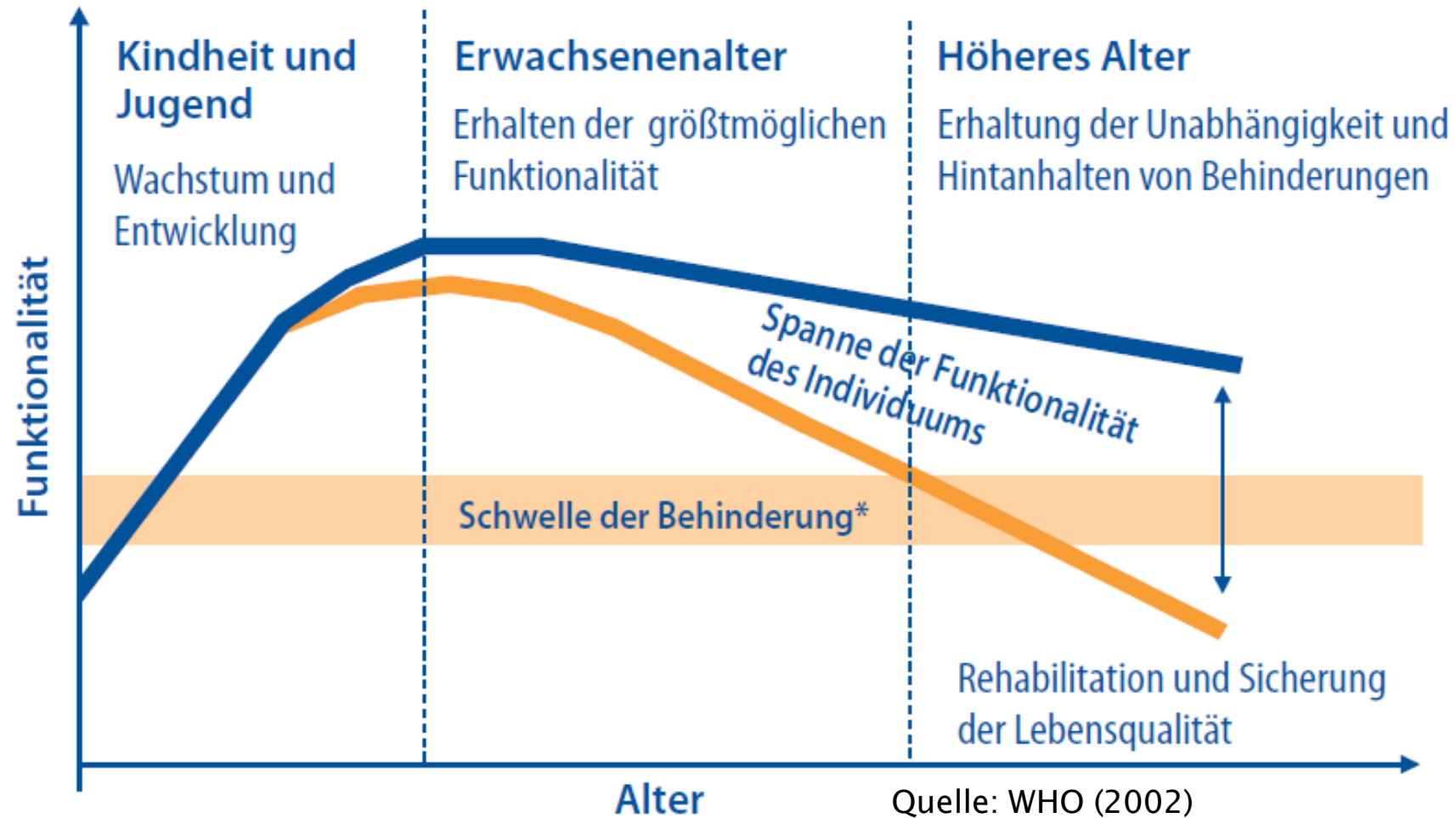
Untertitel

# Was versteht man unter «gesundem Altern»?

- ▶ Weltgesundheitsorganisation (WHO)
  - ▶ Gesundes Altern ist ein Prozess
    - ▶ Entwicklung und Beibehaltung **der funktionalen Leistungsfähigkeit**, die ein Wohlbefinden im Alter ermöglicht
    - ▶ Kann ich das tun, was mir wichtig ist?
      - ▶ Dazu gehört:
        - ▶ Grundbedürfnisse befriedigen
        - ▶ Lernen, sich weiterentwickeln, Entscheidungen treffen
        - ▶ Mobil sein
        - ▶ Soziale Kontakte knüpfen und pflegen
        - ▶ Einen Beitrag an die Gesellschaft leisten
  - ▶ Gesundheit ≠ Abwesenheit von Krankheit

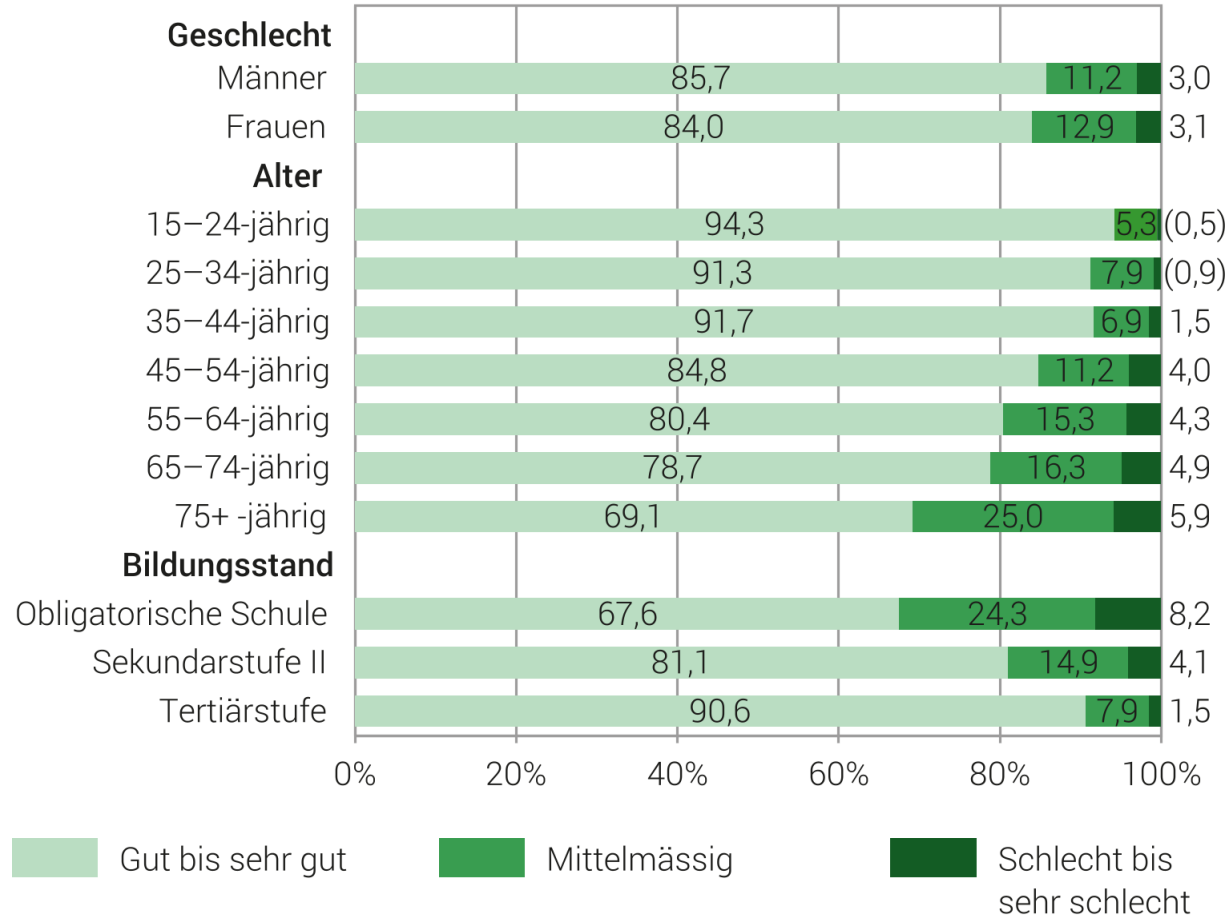
WHO (2018)

# Funktionale Gesundheit im Zeitverlauf



# Selbst wahrgenommener Gesundheitszustand, 2022

In % der Bevölkerung ab 15 Jahren (für Bildungsstand: ab 25 Jahren) in Privathaushalten

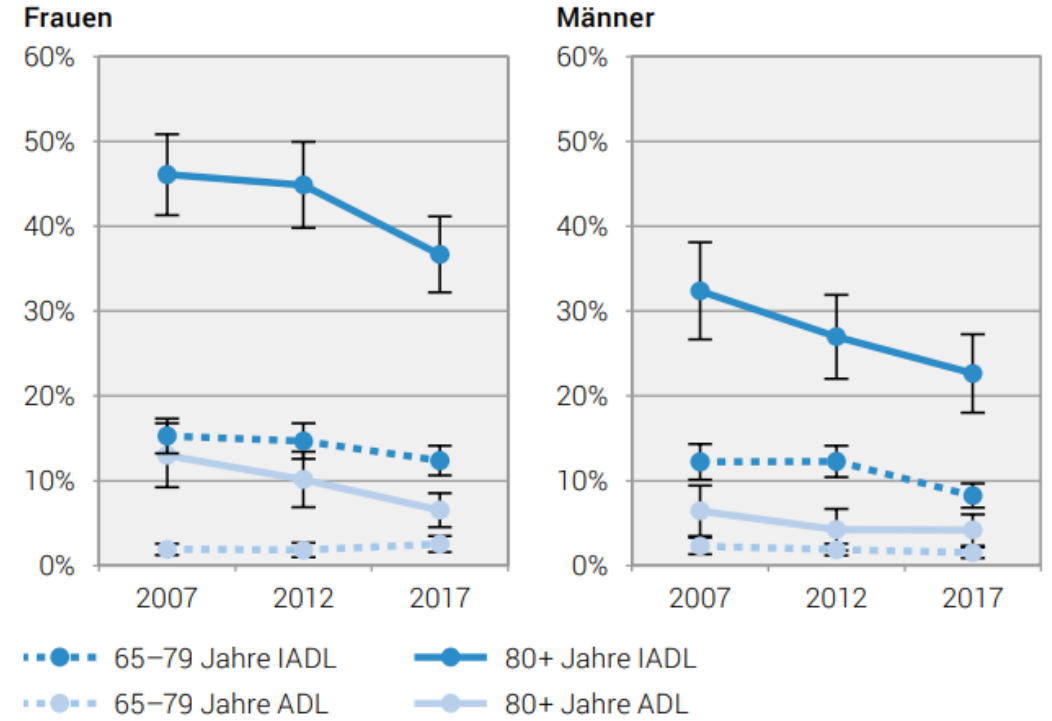


Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB)

© BFS 2023

# Häufigkeit funktioneller Beeinträchtigungen bei Personen ab 65 Jahren nach Geschlecht und Alter, Schweiz, 2007 bis 2017\*

G1



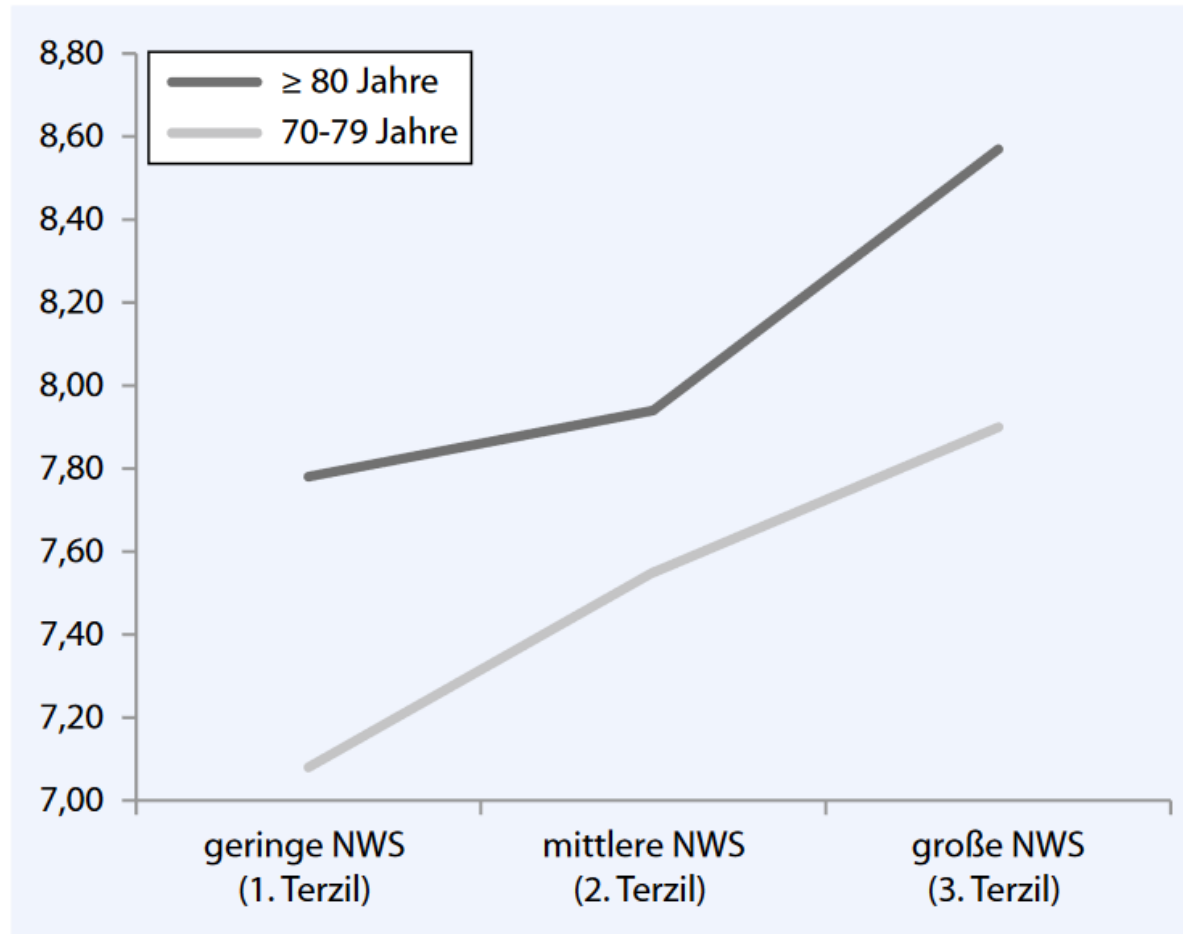
I Vertrauensintervall (95%)

\* In Alters- und Pflegeheimen lebende Personen sind in der Befragung nicht erfasst. Die Daten sind mit einem 95%-Vertrauensintervall dargestellt. Der Bereich innerhalb der Fehlerbalken enthält mit einer Wahrscheinlichkeit von 95% den tatsächlichen Wert der Bevölkerung.

Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB) / Analyse Obsan

© Obsan 2021

# Soziale Netzwerkstärke beeinflusst Lebenszufriedenheit



**Abb. 1** ◀ Durchschnittliche Lebenszufriedenheit in Abhängigkeit von der sozialen Netzwerkstärke (Terzile) für Personen  $\geq 80$  Jahre ( $n=458$ ) und 70- bis 79-Jährige ( $n=228$ ). NWS Netzwerkstärke

Quelle: Bennett & Riedel, 2013  
DOI 10.1007/s00391-012-0457-5

# Fazit

- ▶ Für viele Menschen bietet die Lebensphase Alter eine lange Zeit des gesunden Lebens
- ▶ Wichtiger als «Abwesenheit von Krankheit» ist die funktionale Gesundheit
- ▶ Besondere Bedeutung kommt den instrumentellen Alltagsaktivitäten zu
  - ▶ Einkaufen, Wäsche waschen, Lasten heben etc.
  - ▶ Deshalb ist die Frage der Betreuung (Abgrenzung von Pflege) so zentral

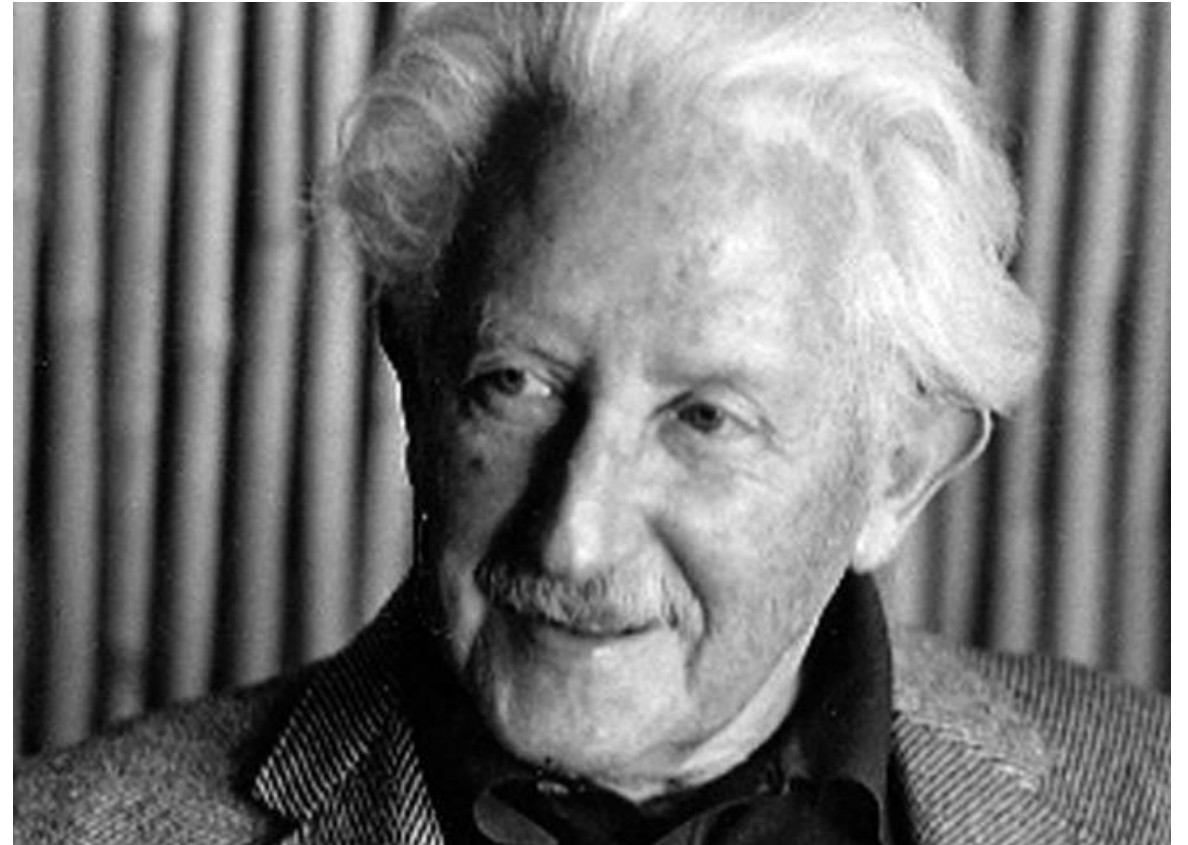
# Psychologische Perspektive: Entwicklung als lebenslanger Prozess

# Entwicklungsaufgaben der Lebensphase Alter

- ▶ Havighurst (1972); aktueller: (Shrira et al., 2019)
  - ▶ Jede Lebensperiode hat ihre Entwicklungsaufgabe
    - ▶ Kleinkindalter: z.B. Gehenlernen
    - ▶ Mittleres Erwachsenenalter: z.B. Berufskarriere, Kindererziehung
    - ▶ Alter: z.B. Anpassung an Pensionierung und nachlassende Körperkräfte
  - ▶ **These: Wohlbefinden und Erfolg hängen von der erfolgreichen Bewältigung von Entwicklungsaufgaben ab**
  - ▶ **Ein sehr breit rezipierter aber auch stark normativer Ansatz, der alternative Lebensläufe nur schlecht erklären kann**

# Sorgen, Zurückblicken, Integrieren

- ▶ Erik Erikson (1998)
  - ▶ Die psychosoziale Entwicklung ist ein lebenslanger Prozess
  - ▶ Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung
    - ▶ Generativität vs. Stagnation und Selbst-Absorption
    - ▶ Ich-Integrität vs. Verzweiflung



# Das Paradox der Lebenszufriedenheit

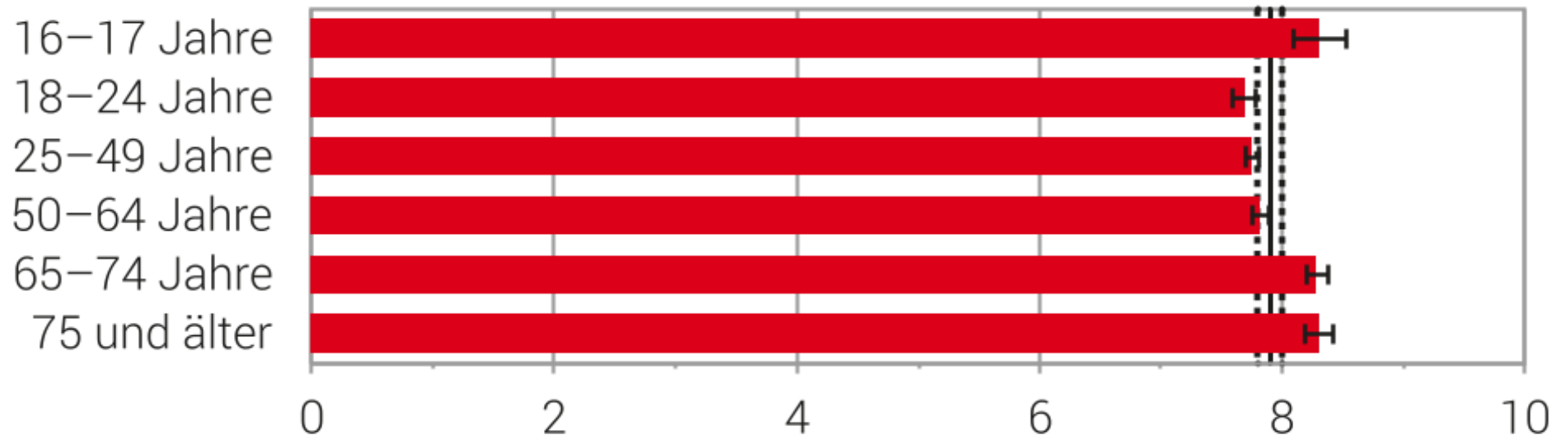
- ▶ Typisch für die Lebenszufriedenheit in wirtschaftlich hoch entwickelten Ländern wie der Schweiz ist ein u-förmiger Verlauf
  - ▶ D.h. innerhalb einer Gesellschaft sind jüngere und ältere Menschen besonders zufrieden, während die mittleren Altersgruppen tiefere Zufriedenheitswerte aufweisen
- ▶ Gründe für die Stabilität
  - ▶ z.B. Vergleiche: „Anderen geht es noch viel schlechter“.
  - ▶ Anpassung des Anspruchsniveaus
  - ▶ Menschen haben eine breite Definition von Zufriedenheit (nicht nur gesundheitlich bestimmt)
  - ▶ Staudinger & Fleeson (1996); Hayman et al., (2017)

# Zufriedenheit mit dem jetzigen Leben in verschiedenen Bevölkerungsgruppen, 2021

Durchschnittliche Zufriedenheit der Personen ab 16 Jahren <sup>1</sup>

Altersgruppe

⋮ | ⋮ Gesamtbevölkerung



Quelle: BFS – Erhebung über die Einkommen und die Lebensbedingungen, SILC, Version 17.04.2023, inkl. fiktive Miete

© BFS 2023

# Selektive Optimierung mit Kompensation (SOK)

## Selektive Optimierung mit Kompensation (Baltes & Baltes, 1989)

- ▶ Konzentration auf bestimmte Lebensbereiche wird im Alter wichtiger (**Selektion**)
- ▶ Dadurch erhöhte Chance auf weiterhin schöne und befriedigende Erfahrungen in diesen Lebensbereichen (**Optimierung**)
- ▶ Externe Hilfe und kreative Lösungen bei Einschränkungen (**Kompensation**)
  
- ▶ Kognitive Plastizität
  - ▶ Fähigkeit, Selektion, Optimierung und Kompensation zielführend einzusetzen
  
- ▶ Einflussreiches Modell, das viel Forschung ausgelöst hat und insgesamt gut belegt ist

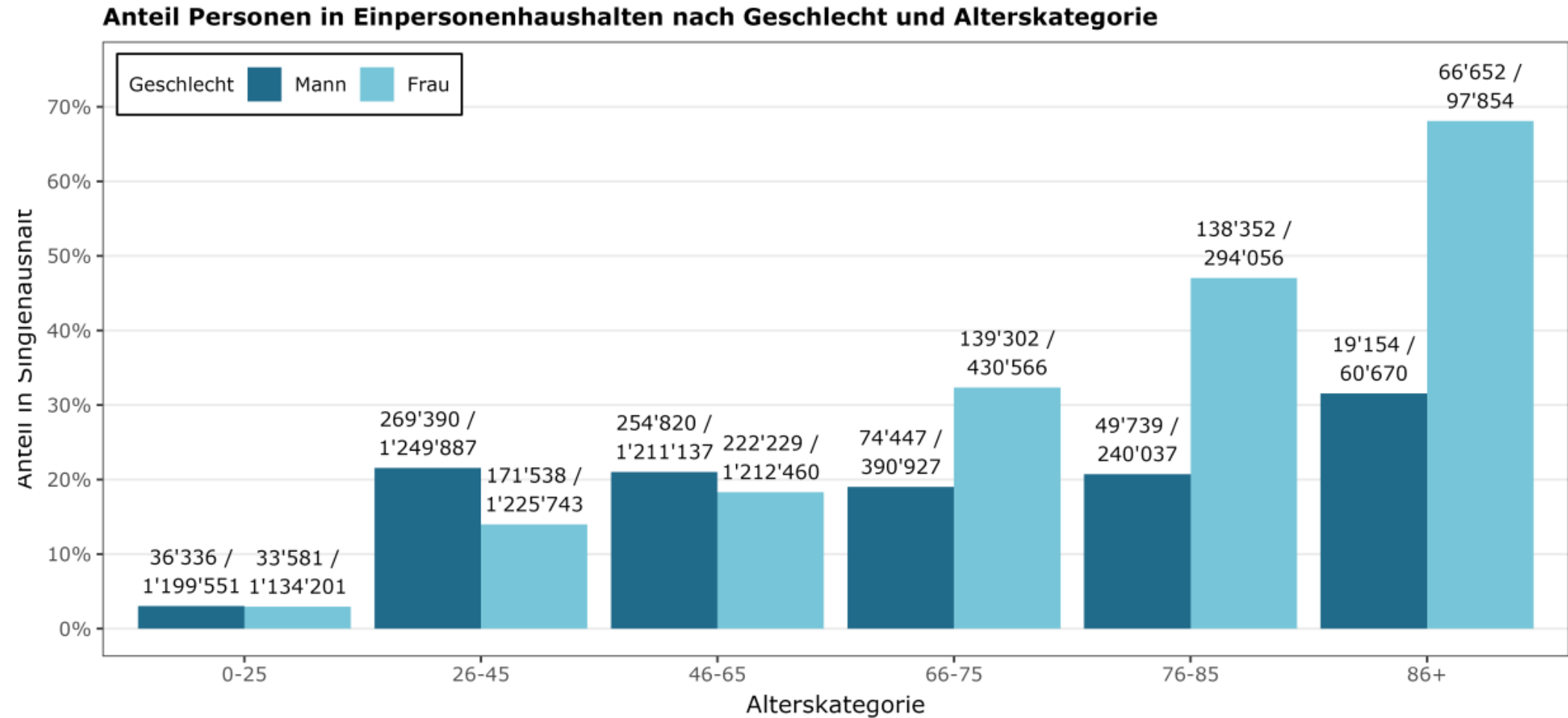


# Zwischenfazit

- ▶ Das dritte Lebensalter bietet Raum...
  - ▶ zur bewussten Auswahl und Optimierung
  - ▶ zur Auseinandersetzung mit Entwicklungsaufgaben der Lebensphase Alter
    - ▶ Ich-Integrität
    - ▶ Generativität

# Handlungsmöglichkeiten und Vorbereitungen im 3. Lebensalter

# Einpersonenhaushalte nach Geschlecht und Alter



Quelle: Fister et al. (2025), S. 18

# Zugänglichkeit neuer Wohnformen

- ▶ Diskrepanz zwischen der Intensität, mit der neue Wohnformen diskutiert werden und der tatsächlichen Nutzung dieser Wohnformen
  - ▶ Starke soziale Ungleichheiten
    - ▶ Familienstand
    - ▶ Wohnregion
    - ▶ Sozialer Status
    - ▶ Bildungshintergrund
    - ▶ Einkommenslage
- ▶ Handlungsbedarf ≠ Handlungsmacht (Jann, zit. n. Höpflinger, 2018)

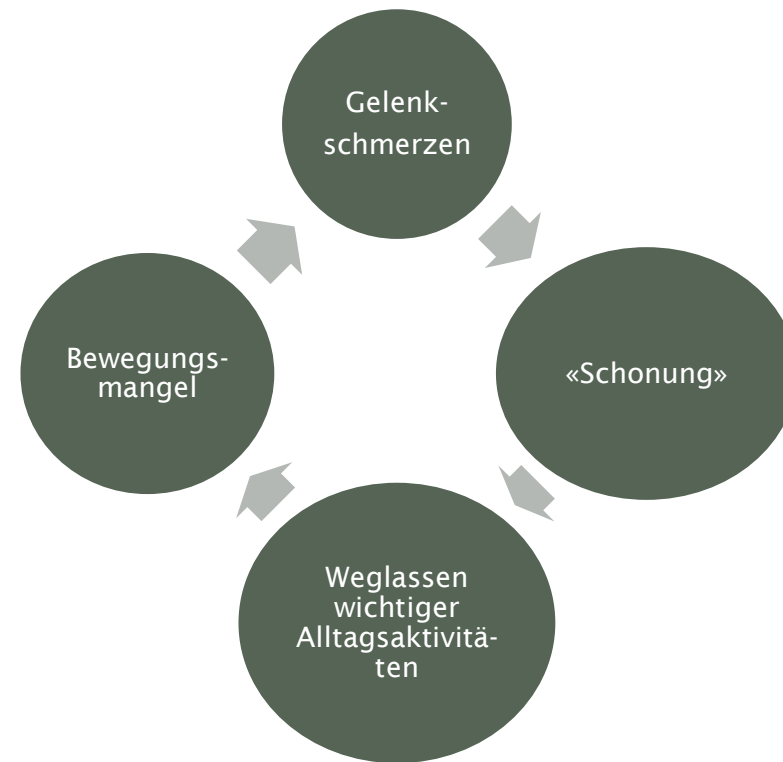
# Handlungsebene Soziales Netzwerk

- ▶ Welchen Beitrag können die älteren Menschen selbst leisten?
  - ▶ Mobilität
    - ▶ Körperliche Voraussetzungen
      - ▶ Bewegung
    - ▶ Bereitschaft, soziale Kontakte anzunehmen
- ▶ Förderliche Wohnbedingungen
  - ▶ Gute Erreichbarkeit für Besuche
  - ▶ Anschluss an den öffentlichen Verkehr
  - ▶ Gelegenheit zu nachbarschaftlichen Kontakten
- ▶ Sozialräumliche Umgebung
  - ▶ Ermöglicht die Umgebung Begegnung
  - ▶ Z.B. Sitzgelegenheiten

# Handlungsebene Funktionale Gesundheit

- ▶ Durch Training (Kraft, Ausdauer, Koordination) und Bewegung im Alltag kann viel zum Erhalt der funktionalen Gesundheit getan werden

- ▶ Beispiel Arthrose



# «Zwäg ins Alter» von Pro Senectute Kt. Bern

- ▶ Ziel
  - ▶ So lange wie möglich aktiv und selbstbestimmt zuhause leben
- ▶ Veranstaltungen rund um Gesundheitsförderung
- ▶ Gesundheitsberatungen
  - ▶ Hausbesuche durch spezialisierte Pflegefachpersonen
- ▶ Kontakt: [Gesundheitsberatung für ältere Menschen](#)

# Wie können wir der Verletzlichkeit im hohen Alter entgegentreten?

- ▶ 1) Introversio mit Introspektion: vertieften Auseinandersetzung mit sich selbst
- ▶ 2) Offenheit: Empfänglichkeit für neue Eindrücke, Erlebnisse und Erkenntnisse
- ▶ 3) Sorge: Bereitschaft, sich um andere Menschen und um die Welt zu sorgen
- ▶ 4) Wissensweitergabe: sich in eine Generationenfolge stellen und durch Weitergabe von Wissen Kontinuität erzeugen und Verantwortung übernehmen
- ▶ Quelle: Kruse, A. (2017). *Lebensphase hohes Alter: Verletzlichkeit und Reife*. Springer.

# Zwischenfazit

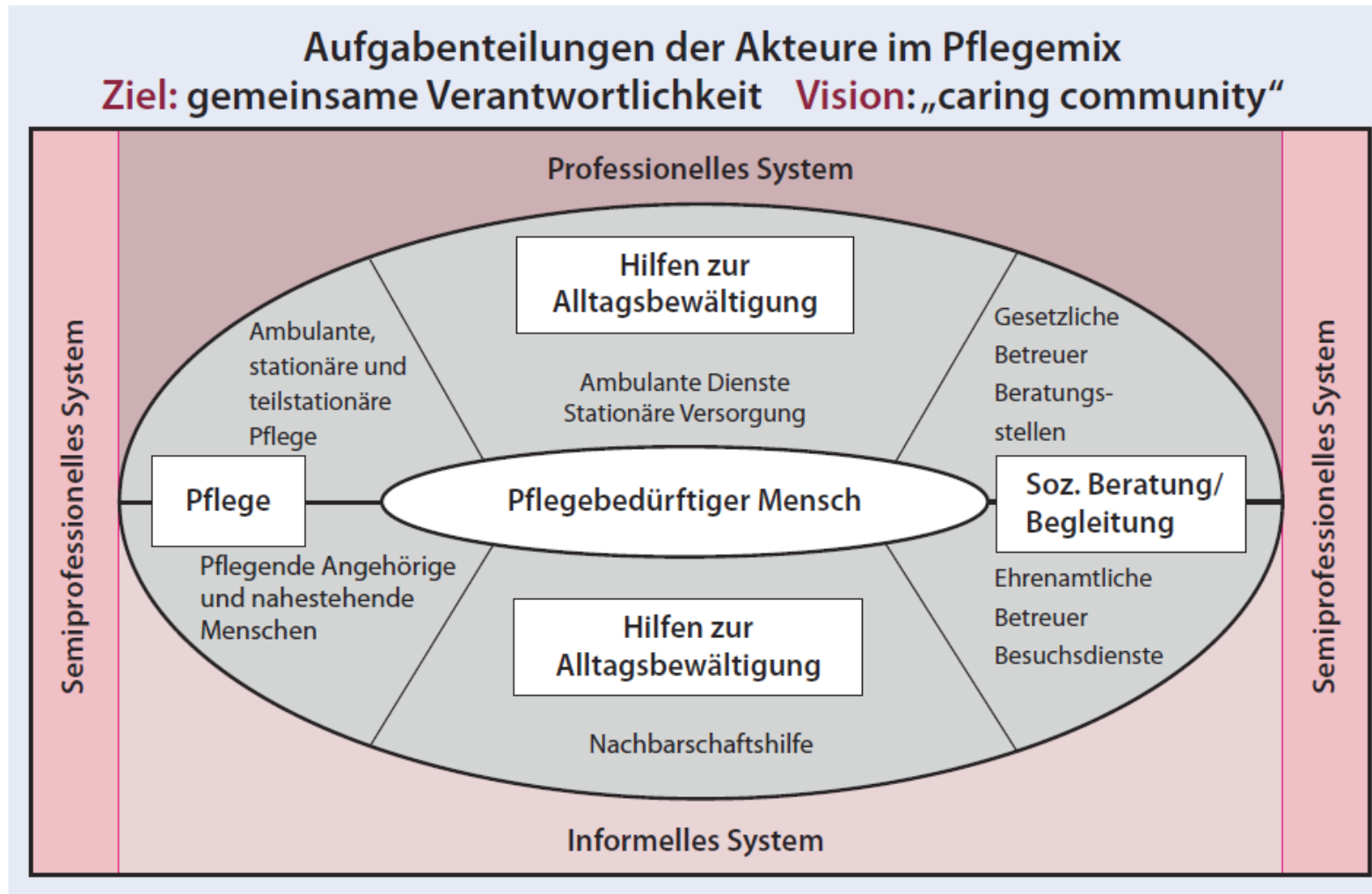
- ▶ Ein Privileg der Lebensphase Alter ist es, auswählen und optimieren zu können
  - ▶ Aktivitäten
  - ▶ Soziale Beziehungen
  - ▶ **Bewusste Auswahlprozesse ≠ Verluste**
- ▶ Lebensqualität
  - ▶ Die Möglichkeit das zu tun und zu pflegen, was einem wichtig ist
- ▶ Voraussetzung für gelingende Auswahl- und Optimierungsprozesse
  - ▶ Bewusste Auseinandersetzung mit den eigenen Lebensprioritäten
    - ▶ Wichtige Form der Vorbereitung auf das vierte Lebensalter

# Gesellschaftlicher Kontext

# Mehr Personen ohne nahe Angehörige

- ▶ Schon heute gibt es in der Schweiz rund 142'000 Personen im Alter 65+, die weder Partner:in noch Kinder haben (Heger-Laube et al., 2023; BFS, 2018).
  - ▶ Die Anzahl dieser Personen wird noch weiter wachsen
- ▶ Für diese Menschen ist die Bedeutung von Freiwilligen in der Betreuung gross
  - ▶ Relevanz von Caring Communities wird untermauert
    - ▶ Gute Betreuung im Alter als gesellschaftliche Gemeinschaftsaufgabe

# Vision einer «Sorgenden Gemeinschaft»



A  
z  
k  
n

Kricheldorf, Klott & Tonello, 2015, S. 411

# Herausforderung: Bezahlbarer Wohnraum für ältere Menschen

- ▶ Umzug in kleinere altersgerechtere Wohnungen ist für viele ältere Menschen zu teuer
- ▶ Zugang zu Wohnangeboten mit Dienstleistungen ist für ältere Menschen mit geringem finanziellem Spielraum oft nicht möglich



Gemeinden: Förderung des gemeinnützigen Wohnungsbaus (z.B. Wohnbaugenossenschaften) oder Kooperation mit privaten Investoren und vertraglich abgesicherten sozialen Zielen

# Finanzierung von Betreuungskosten

- ▶ Bezüger:innen von Ergänzungsleistungen werden künftig mehr Betreuungskosten abrechnen können
- ▶ Anwendungsbereich im Modell Ergänzungsleistungen bleibt aber beschränkt
  - ▶ Es ist deshalb zu erwarten, dass nebst einer Bundeslösung die Modellprojekte von Kantonen und Gemeinden weitergeführt werden.

# Zukunft des Alters mitgestalten

- ▶ Gestaltung des Alters
  - ▶ nicht nur eine persönliche sondern eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe
- ▶ Ältere Menschen müssen ihre Interessen artikulieren und ihre Expertise einbringen
  - ▶ Politik, Wissenschaft, Bildung, Produktentwicklung

# Abschlussgedanken

# Die Lebensphase Alter ist gestaltbar

- ▶ Distanzierung von essenzialistischen Überzeugungen über das Alter
  - ▶ Das Alter ist nicht eine Sequenz genetisch determinierter, nicht kontrollierbarer Veränderungen
- ▶ körperliches Altern und seelisch-geistiges Altern folgen verschiedenartigen Entwicklungsgesetzen
- ▶ Durch bewusste Gestaltung, Offenheit und Sorge für andere im dritten Lebensalter seelische und soziale Ressourcen aufbauen
  - ▶ Quelle: Kruse, A. (2025). *Lebensphase hohes Alter: Verletzlichkeit und Reife*. Springer

# Was kann ich im dritten Lebensalter tun, um gut vorbereitet zu sein?

- ▶ Für viele Menschen bietet das dritte Lebensalter Gestaltungsspielräume
  - ▶ Zeitautonomie
  - ▶ Gute gesundheitliche Voraussetzungen
- ▶ Diese können zur Vorbereitung des vierten Lebensalters genutzt werden
- ▶ Themen, die sich zur Auseinandersetzung anbieten:
  - ▶ Erhalt der funktionalen Gesundheit
  - ▶ Wohnen
  - ▶ Generativität: Was gebe ich weiter? Wo bleibe ich Teil der Generationenfolge?
  - ▶ Sorgemotiv: Was möchte ich für meine Liebsten?
  - ▶ Offenheit: Wo bleibe ich neugierig und lernend?



Berner Fachhochschule  
Haute école spécialisée bernoise  
Bern University of Applied Sciences

# Herzlichen Dank!

[Jonathan.bennett@bfh.ch](mailto:Jonathan.bennett@bfh.ch)

[www.bfh.ch/alter](http://www.bfh.ch/alter)