



Universität St.Gallen

Lebensformen eines 100-jährigen Lebens – Nur wer plant, erntet im Alter!

Masterarbeit

Referent: Dr. med. Hans Groth

20. April 2018

Nicole Rufer

+41 79 792 94 37

nicole.rufer@student.unisg.ch

11-706-983

Abstract

Der demografische Wandel stellt unsere Lebenspläne in Bezug auf Ausbildungswege, berufliche Karrieren und schliesslich unsere Altersvorsorge vor eine bisher nie dagewesene Herausforderung. Gleichzeitig eröffnet der Zugewinn an Lebenszeit durch den technologischen und medizinischen Fortschritt ungeahnte Möglichkeiten in der Lebensgestaltung und erschafft neue Lebensformen.

Um Handlungsempfehlungen für die Planung eines langen und gelungenen Lebens abzugeben, widmet sich die vorliegende Masterarbeit der Erarbeitung von Trends und Szenarien für mögliche Lebensformen eines längeren Lebens in den Bereichen Finanzen, Arbeit, Bildung, Gesundheit und Wohnen aus Sicht der 35- bis 55-Jährigen (Generation X) in der Schweiz. Als Methodik wurde die Triangulation angewendet, wobei quantitative sowie qualitative Forschungskomponenten parallel verwendet wurden.

Es zeigt sich, dass sich die Menschen der Generation X bewusst sind, dass sie länger leben werden als die Generationen vor ihnen, und dass sie sich in allen fünf untersuchten Bereichen Anpassungen wünschen. Zudem wird durch die Analyse ersichtlich, dass es durchaus Faktoren gibt, die ein Leben gelungen machen.

Für die Planung eines längeren und gelungenen Lebens sollten deshalb die Rahmenbedingungen vom Staat, den Unternehmen sowie den Bildungsinstitutionen angepasst werden. Von den Individuen selbst ist Bewusstsein und vermehrte Eigenverantwortung gefordert. Denn die Zeit, die es in einem bspw. 100-jährigen Leben zu füllen gibt, ist nicht zu unterschätzen. Nur wer plant, erntet im Alter.

Inhaltsverzeichnis

Abstract	I
Inhaltsverzeichnis	II
Abbildungsverzeichnis	V
Tabellenverzeichnis	VI
Abkürzungsverzeichnis	VII
1 Einleitung	1
1.1 Hintergrund	1
1.2 Problemstellung und Zielsetzung	4
1.3 Aufbau und Methodik	5
1.4 Relevanz und Limitationen	6
2 Eine länger lebende Gesellschaft	7
2.1 Die Einflussfaktoren nebst dem demografischen Wandel	7
2.1.1. <i>Gesundheit – Die Individualisierung der Medizin</i>	7
2.1.2. <i>Digitalisierung – Mehr Effizienz und Personalisierung</i>	8
2.1.3. <i>Individualisierung – Das Streben nach Autonomie und Selbstbestimmung</i>	9
2.1.4. <i>Kollaboration – Vergemeinschaftung und Engagement</i>	10
2.1.5. <i>Regionalisierung – Rückbesinnung auf regionale Werte und Strukturen</i>	12
2.1.6. <i>Neue Achtsamkeit – Der Gegentrend der Zukunft</i>	12
2.2 Ein neues Bild des Lebens	13
2.2.1. <i>Von der Biografie zur Multigrafie</i>	13
2.2.2. <i>Alter ist eine Illusion</i>	15
2.2.3. <i>Eine andere Gesellschaft, eine neue Wirtschaft</i>	16
2.3 Zwischenfazit – Folgen für die Lebensgestaltung	17
3 Faktoren für ein gelungenes Leben	19
3.1 Aristoteles – Eudaimonie und das gute Leben	19
3.2 PERMA – Die fünf Säulen des persönlichen Wohlbefindens	20
3.3 Das Fit-Prinzip – Was unsere Individualität ausmacht	21
3.4 Lykke – Der dänische Weg zum Glück	24
3.5 The 100-Year Life – Bausteine für ein langes Leben	26
3.6 Ikigai – Wofür es sich lohnt, morgens aufzustehen	27
3.7 Die Grant und Gluecks Studie – Wegweiser zu einem gelungenen Leben	29
3.8 Zwischenfazit – Faktoren für ein gelungenes Leben	31

4	Forschungsdesign	32
4.1	Theoretischer Hintergrund	32
4.2	Quantitative Analyse – Umfrage Generation X	33
4.3	Qualitative Analyse – Strukturierte Experteninterviews	33
5	Leistungsformen eines längeren Lebens: Trends und Szenarien	35
5.1	Finanzen	35
5.1.1.	<i>Herausforderungen für die Finanzierung eines längeren Lebens</i>	35
5.1.2.	<i>Ergebnisse aus der Umfrage zur Finanzierung</i>	36
5.1.3.	<i>Szenarien für die Finanzierung eines längeren Lebens</i>	38
5.2	Arbeit	40
5.2.1.	<i>Herausforderungen für die Gestaltung eines längeren Erwerbslebens</i>	40
5.2.2.	<i>Ergebnisse aus der Umfrage zum längeren Erwerbsleben</i>	41
5.2.3.	<i>Szenarien für die Gestaltung eines längeren Erwerbslebens</i>	44
5.3	Bildung	46
5.3.1.	<i>Herausforderungen für das lebenslange Lernen</i>	46
5.3.2.	<i>Ergebnisse aus der Umfrage zur Bildung</i>	47
5.3.3.	<i>Szenarien für das lebenslange Lernen</i>	49
5.4	Gesundheit	51
5.4.1.	<i>Herausforderungen zur Gesundheit in einem längeren Leben</i>	51
5.4.2.	<i>Ergebnisse aus der Umfrage zur Gesundheit</i>	52
5.4.3.	<i>Szenarien zur Gesundheit in einem längeren Leben</i>	53
5.5	Wohnen	55
5.5.1.	<i>Herausforderungen für das Wohnen im einem längeren Leben</i>	56
5.5.2.	<i>Ergebnisse aus der Umfrage zum Wohnen</i>	57
5.5.3.	<i>Szenarien für das Wohnen in einem längeren Leben</i>	60
6	Die Planung eines gelungenen längeren Lebens	64
6.1	Ergebnisse zur Planung eines gelungenen Lebens	64
6.2	Handlungsempfehlungen für die Planung eines gelungenen längeren Lebens	66
6.2.1.	<i>Empfehlungen für den Staat und seine Institutionen</i>	66
6.2.2.	<i>Empfehlungen für Unternehmen</i>	67
6.2.3.	<i>Empfehlungen für den Bildungssektor</i>	68
6.2.4.	<i>Empfehlungen für die Individuen</i>	69
6.2.5.	<i>Ideen für mögliche Geschäftsmodelle</i>	70
7	Konklusion	72
7.1	Fazit	72
7.2	Ausblick für weitere Forschung	73

Quellenverzeichnis	74
Anhang	79
A Online-Umfrage	79
B Experteninterviews.....	83

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Fruchtbarkeitsrate Schweiz 1960 bis 2016.....	2
Abbildung 2: 65+ Kohorten in der Schweiz bis 2050.....	2
Abbildung 3: Dynamik der Erwerbsbevölkerung in der Schweiz bis 2045	3
Abbildung 4: Die Verschiebungen der Generationen	3
Abbildung 5: Die Quadranten der Gemeinschaft	11
Abbildung 6: Das Sieben-Phasen-Modell	14
Abbildung 7: Die Folgen für die Gestaltung eines längeren Lebens.....	18
Abbildung 8: Das Fit-Prinzip nach Largo	24
Abbildung 9: Die Philosophie des Ikigai.....	27
Abbildung 10: Formen der Finanzierung eines längeren Lebens (n=218).....	37
Abbildung 11: Die gewünschte Höhe des Rentenalters (n=225).....	41
Abbildung 12: Die Gestaltung eines längeren Erwerbslebens (n=225)).....	42
Abbildung 13: Tätigkeiten in einem längeren Erwerbsleben (n=223).....	42
Abbildung 14: Änderungswünsche am heutigen Bildungswesen (n=220).....	48
Abbildung 15: Die Veränderungsbereitschaft der Befragten (n=219).....	48
Abbildung 16: Die Führung einer gesunden Lebensweise (n=219).....	52
Abbildung 17: Wohnort im Alter (n=219).....	57
Abbildung 18: Wohnformen im Alter (n=219).....	58
Abbildung 19: Bedürfnisse von Unterstützung im Alter (n=213).....	58
Abbildung 20: Faktoren für ein gelungenes Leben (n=214)	64
Abbildung 21: Momentan fehlende Faktoren für ein gelungenes Leben (n=214)	64
Abbildung 22: Die holistische Planung eines längeren Lebens.....	70
Abbildung 23: Vorstellung längeres Leben (n=226)	80
Abbildung 24: Wichtigkeit des sozialen Netzwerkes (n=219).....	80
Abbildung 25: Wunsch nach Beratung für die eigene Gesundheit (n=220).....	81
Abbildung 26: Wichtige Elemente bei der Wohnform im Alter (n=215).....	81
Abbildung 27: Austauschpartner für die Zukunftsplanung (n=214).....	82
Abbildung 28: Gesuchte Unterstützung für die Planung eines längeren Lebens (n=214)....	82

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Eigenschaften für das Aufblühen	21
Tabelle 2: Die Grundbedürfnisse nach Largo	22
Tabelle 3: Mögliche Faktoren eines gelungenen Lebens	31
Tabelle 4: Forschungsdesign	32

Abkürzungsverzeichnis

Abb.	Abbildung
AHV	Alters- und Hinterlassenenversicherung
bspw.	beispielsweise
BVG	berufliches Vorsorgegesetz
bzw.	beziehungsweise
ca.	circa
CHF	Schweizer Franken
et al.	et alii (und andere)
etc.	et cetera
f.	folgende
ff.	fortfolgende
IT	Informationstechnik
Mio.	Millionen
MOOCs	Massive Online Open Courses
PwC	Price Waterhouse Coopers
S.	Seite
u.a.	unter anderem
usw.	und so weiter
USZ	Universitätsspital Zürich
vgl.	vergleiche
vs.	versus
z.B.	zum Beispiel

1 Einleitung

“ Die Welt, die wir erschaffen haben, ist ein Prozess unseres Denkens. Sie kann nicht verändert werden, ohne unser Denken zu verändern.“ - Albert Einstein

Der Anteil der älteren Menschen in unserer Gesellschaft wird deutlich zulegen und dies stellt unsere Lebenspläne in Bezug auf Ausbildungswege, berufliche Karrieren und schliesslich unsere Altersvorsorge vor eine bisher nie dagewesene Herausforderung. Unsere Altersvorsorge ist auf ein 100-jähriges Leben (bzw. auf eine 35-jährige Ruhestandsphase) schlichtweg nicht vorbereitet. So wie die Technologie und die Globalisierung unsere Welt verändert haben, wird auch die Langlebigkeit Auswirkungen auf alle unsere Lebensbereiche haben. Die Aufgabe besteht nun darin, die daraus resultierenden Herausforderungen zu erkennen und gleichzeitig die Chancen der Langlebigkeit zu nutzen, indem alte Denkmuster durchbrochen werden.

1.1 Hintergrund

Aufgrund besserer medizinischer Betreuung, Ernährung und Ausbildung, des technologischen Fortschritts sowie ansteigenden Bruttoeinkommens hat sich über die letzten Jahrzehnte der Gesundheitsstandard der Durchschnittsbevölkerung deutlich verbessert (Gratton & Scott, 2016, S. 30). Ein Kind, welches heute in der westlichen Welt geboren wird, hat eine 50%-Chance 105 Jahre oder älter zu werden, wobei dies vor 100 Jahren gerade mal 1% erreichen konnten. Über die letzten 200 Jahre stieg die Lebenserwartung durchschnittlich über zwei Jahre pro Dekade an. Das heisst, 20-Jährige haben eine 50%-Chance 100 Jahre oder älter zu werden, 40-Jährige 95 Jahre oder älter und 60-Jährige 90 Jahre oder älter (Gratton & Scott, 2016, S. 1).

Dem Trend der Langlebigkeit steht ein Rückgang respektive die Stagnation der Geburtenrate gegenüber. Besonders in den Industrienationen ist die durchschnittliche Zahl der Kinder, die auf die Welt kommen deutlich am Sinken. Wie auf der nächsten Seite auf Abb. 1 zu erkennen ist, lag die Fruchtbarkeitsrate vor dem Pillenknick in den 1960er Jahren noch deutlich über 2.5, danach hat sie sich bei 1.5 eingependelt (The World Bank Group, 2017).

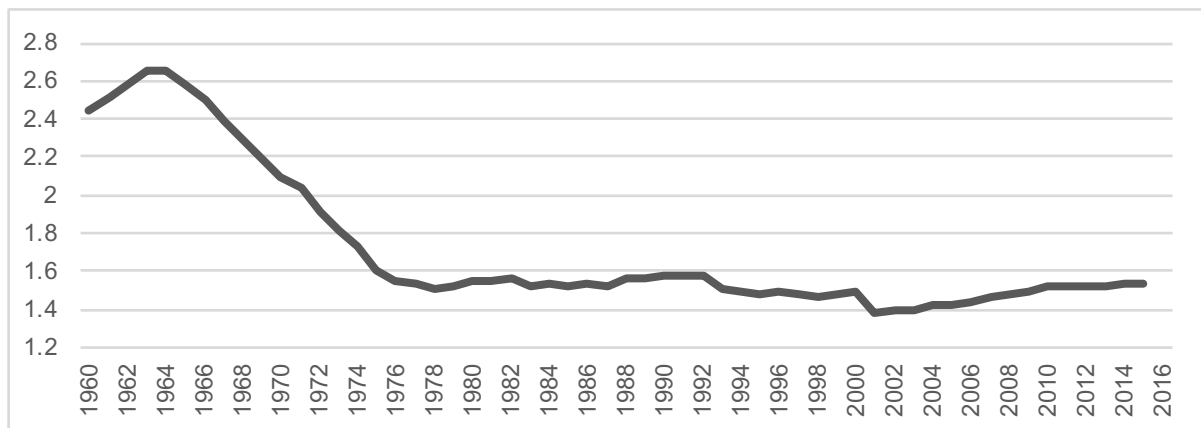


Abbildung 1: Fruchtbarkeitsrate Schweiz 1960 bis 2016
(Eigene Darstellung in Anlehnung an The World Bank Group, 2017)

Die Kombination der steigenden Lebenserwartung mit einer rückgängigen respektive stagnierenden Fruchtbarkeitsrate hat eine deutliche Alterung der Gesellschaft zur Folge. Im Jahr 2015 lebten in der Schweiz 1.5 Mio. Menschen, die über 65 Jahre alt waren. 2030 werden es 2.2 Mio. sein. Das entspricht einer jährlichen Zunahme in der Grössenordnung der Einwohnerzahl der Stadt Thun (45'000; vgl. Abb. 2). Immer mehr Menschen in der Schweiz leben länger und bleiben erfreulicherweise bis ins hohe Alter erstaunlich aktiv und mobil.

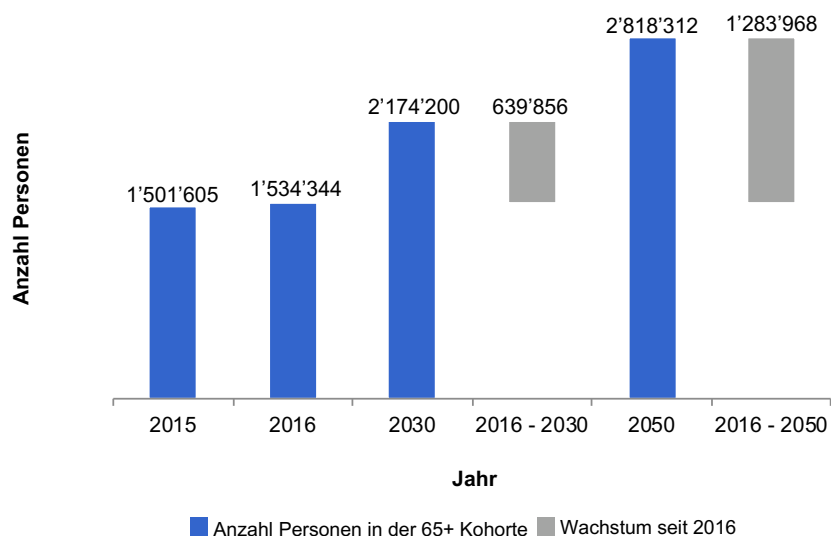


Abbildung 2: 65+ Kohorten in der Schweiz bis 2050
(Eigene Darstellung in Anlehnung an das Referenzszenario A-00-2015 des BFS, 2015a)

Fakt ist aber auch: Die Berechnungsgrundlagen unserer Vorsorgewerke gehen von einer geringeren Lebenserwartung aus und die Erwerbspersonen (u.a. Grundlage eines funktionierenden Generationenausgleichs) entwickeln eine andere Dynamik. Gerade jetzt steht die Schweiz an der Schwelle der grossen Pensionierungswelle der Babyboomer (Jahrgang 1945 bis 1964). Der Eintritt der Babyboomer-Jahrgänge in die Pensionierung hat weitreichende

Konsequenzen – insbesondere auf das wirtschaftliche Wohlergehen der Schweiz. Von 2015 bis 2045 nimmt die Zahl der über 65-Jährigen um ca. 1.1 Mio. zu, während die erwerbsfähigen 20- bis 65-Jährigen nur um 450'000 zunehmen; so die Annahme des Bundesamts für Statistik (vgl. Abb. 3).

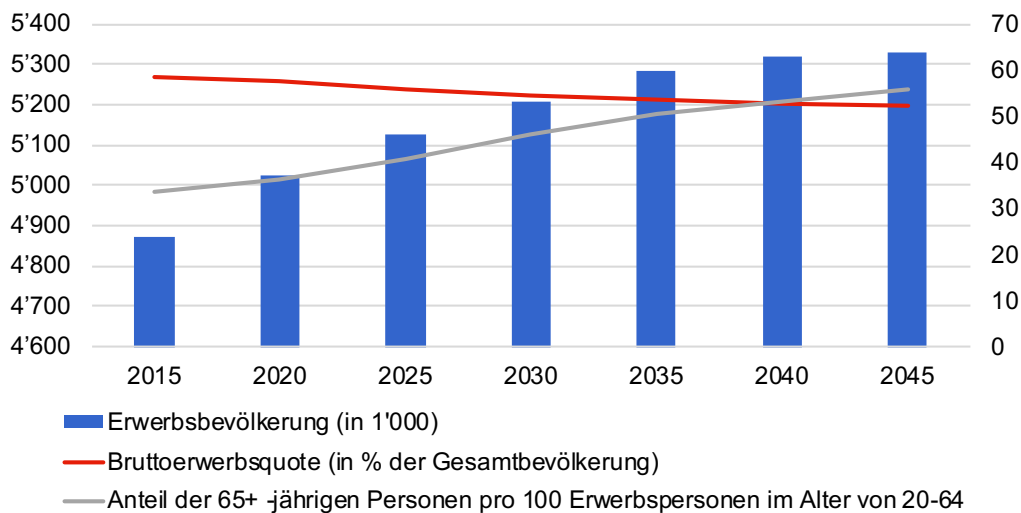


Abbildung 3: Dynamik der Erwerbsbevölkerung in der Schweiz bis 2045
(Eigene Darstellung in Anlehnung an das BFS, 2015b)

Gerade die Babyboomer prägen heute viele Institutionen und gesellschaftliche Diskurse. Interessant ist deshalb, wie die nachfolgenden Generationen die Schweiz mit ihren spezifischen Eigenschaften prägen werden. Auf Abb. 4 ist ersichtlich, wie die verschiedenen Generationen altern und sich entsprechend auf der Pyramide nach oben schieben.

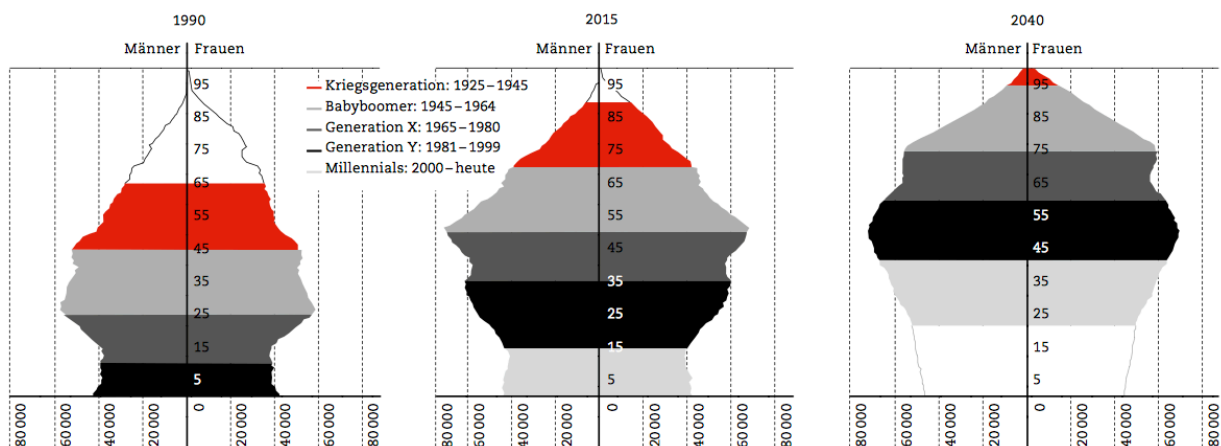


Abbildung 4: Die Verschiebungen der Generationen
(Avenir Suisse, 2017, S. 6)

1.2 Problemstellung und Zielsetzung

Die Alterung der Gesellschaft stellt unsere Lebenspläne vor eine bisher nie dagewesene Herausforderung. Für die einzelnen Personen wird die Herausforderung sein, sich aus all den Wahlmöglichkeiten, die ein längeres Leben bietet, ein gelungenes Leben zusammenzustellen. Nie zuvor lag so viel Eigenverantwortung beim Individuum. Und wenn auf der Ebene der Individuen Änderungen geschehen, wird dies auf die Arbeitswelt, die Politik sowie die gesamte Gesellschaft Auswirkungen haben (Achermann & Sigrist, 2017, S. 2ff.). Gleichzeitig eröffnet der Zugewinn an neuer Lebenszeit durch den technologischen und medizinischen Fortschritt ungeahnte Möglichkeiten in der Lebensgestaltung und erschafft neue Lebensformen.

Die Untersuchungsgruppe dieser Arbeit ist die 35- bis 55-jährige Generation X da diese eine der ersten Generationen ist, die sich intensiver mit dem Thema Langlebigkeit auseinandersetzen muss. Viele sind sich nicht bewusst, dass sie gute Chancen haben, 95 Jahre alt oder älter zu werden und daher noch gut 30 Jahre ab dem momentanen Pensionierungsalter zu füllen sind. Allgemein ist es für die meisten sehr schwierig langfristig zu denken und die Zukunft zu planen. Ein Grund dafür ist, dass die Vorstellung, dass die Menschen morgen anders sein werden als jetzt, sehr schwer fällt (Loewenstein, 2005, S. 49). Weiter werden Ereignisse, die in der Zukunft liegen, als abstrakt, strukturiert und zielbezogen wahrgenommen und somit leichter eingeschätzt als Ereignisse im Jetzt (Trope & Liberman, 2003, S. 403). Zudem geschehen viele Entscheidungen basierend auf momentanen Emotionen (Wilson & Gilbert, 2003, S. 345ff.), und viele schauen sehr optimistisch in die Zukunft und verdrängen mögliche schlechte Entwicklungen (Sharot, 2011, S. 941ff.). Im Gegensatz zu den Babyboomern fehlen jedoch bereits in der Generation X oft die finanziellen Mittel, um ein längeres Leben zu finanzieren, sowie Möglichkeiten, dieses zu gestalten. Daher besteht ein Handlungsbedarf für neue Modelle und Lösungen.

Ziel dieser Arbeit ist es, Trends und Szenarien für mögliche Lebensformen¹ eines längeren Lebens aus Sicht der Generation X aufzuzeigen und daraus resultierend Handlungsempfehlungen für die Planung eines längeren und gelungenen Lebens abzugeben. Der Fokus liegt dabei auf den Bereichen Finanzen, Arbeit, Bildung, Gesundheit und Wohnen.

¹ Die Gesamtheit der Praktiken oder Handlungsweisen, die von einer Gemeinschaft ausgeübt werden (Wittgenstein, 2001, S. 485)

1.3 Aufbau und Methodik

Die vorliegende Arbeit ist in sieben Kapitel gegliedert. Nach der Einleitung präsentiert Kapitel 2 die Indikatoren einer älter werdenden Gesellschaft, indem die Einflussfaktoren einer länger lebenden Gesellschaft betrachtet werden sowie die wirtschaftlichen Veränderungen, die eine sich wandelnde Gesellschaft mit sich bringt, und die Veränderung des traditionellen Lebensmodells mit den drei Phasen Ausbildung, Erwerbsarbeit und Ruhestand. Kapitel 3 führt in die verschiedenen Sichtweisen erfolgreicher Studien über ein „gelungenes Leben“ ein und analysiert die dazu benötigten Faktoren. In Kapitel 4 wird das Forschungsdesign für die quantitative sowie die qualitative Analyse vorgestellt. In Kapitel 5 werden die Faktoren aus Kapitel 2 und 3 sowie die Ergebnisse aus der quantitativen und qualitativen Analyse verknüpft und daraus Szenarien gebildet. Kapitel 6 liefert Handlungsempfehlungen für die Planung eines längeren Lebens und Kapitel 7 schliesst die Arbeit mit einer Konklusion ab und gibt einen Ausblick für die zukünftige Forschung in diesem Feld.

Der Forschungsansatz dieser Masterarbeit basiert auf sekundärer, qualitativer sowie quantitativer Forschung. Die Sekundärforschung wurde vor allem für den theoretischen Teil (Kapitel 2 und 3) verwendet und die beiden anderen Ansätze decken den praktischen Teil ab.

Da die Arbeit zum Ziel hat, verschiedene Trends und Szenarien zu beschreiben, stützt sich die Methodik auf die Zukunftsforschung mit dem Menschen im Mittelpunkt. Die Zukunftsforschung ist nach Horx (2015) eine Systemwissenschaft, die sich mit langfristigen Veränderungen sowie deren Implikationen für politische und wirtschaftliche Prozesse befasst. Dabei geht es um die Erhebung und Interpretation von möglichen Szenarien aus Sicht der Bürgerinnen und Bürger sowie ausgewählter Experten (Popp & Reinhardt, 2013, S. 22).

Die Basis der Szenarien bildet der theoretische Teil. Hierbei wurde vor allem Sekundärliteratur benutzt, wobei für Kapitel 2 hauptsächlich Studien vom Zukunftsinstitut, einem der einflussreichsten Think Tanks der europäischen Trend- und Zukunftsforschung, verwendet wurden. Ziel des theoretischen Teils ist es, die wichtigsten Einflussfaktoren einer länger lebenden Gesellschaft aufzuzeigen und Faktoren zu extrahieren, die ein Leben „gelingen“ machen.

Als Erhebungsinstrument wurden quantitative sowie qualitative Forschungskomponenten verwendet. Die quantitative Komponente besteht aus einem Online-Fragebogen, der an in der Schweiz wohnende Personen der Generation X versendet wurde. Die Umfrageergebnisse liefern relevante Informationen über die Sichtweise der Individuen zu einem längeren Leben. Die qualitative Komponente umfasst zehn Experteninterviews mit Personen aus den fünf untersuchten Bereichen Bildung, Arbeit, Gesundheit, Wohnen und Finanzen. Die Inter-

views helfen dabei die momentanen Herausforderungen aus den bestimmten Bereichen herauszukristallisieren und mögliche Entwicklungspfade aufzuzeigen.

Für die Interpretation der Ergebnisse und die Erstellung der Szenarien wurde Sekundärliteratur beigezogen, um die erstellten Zukunftsbilder zu ergänzen und die Plausibilität zu überprüfen.

1.4 Relevanz und Limitationen

Der demografische Wandel und die damit verbundenen Herausforderungen werden in der Schweiz sowie international schon länger diskutiert. Vor allem das Thema der erschwerten Vorsorgefinanzierung durch die Alterung der Gesellschaft wurde gerade erst durch die Abstimmung vom 24. September 2017 mit der „Altersreform 2020“ ernster thematisiert und hat viele zum Nachdenken angeregt.

Auch in den Medien wird häufig über die meist negativen Folgen der demografischen Entwicklungen berichtet. Thematisiert wird vor allem die Furcht vor einer Gesellschaft mit mehr chronischen Krankheiten und vermehrten Demenzfällen, für die es zu wenige Einrichtungen wie bspw. Heime gibt, dass die Altersvorsorge nicht mehr zu finanzieren sein und die Schweiz allgemein zu einem grauen Land wird. Gerade durch die baldige Pensionierung der ersten Babyboomer wird die Dringlichkeit, Lösungen dafür zu finden, noch stärker, was gleichzeitig den Handlungsbedarf erhöht und daher als Chance gesehen werden kann.

Es ist unabdingbar aufzuzeigen, dass das längere Leben nicht nur negative Konsequenzen hat, sondern durchaus auch bereichernde Möglichkeiten bietet. Die Menschen müssen darauf sensibilisiert werden, dass sie ein längeres und auch gesünderes Leben haben werden und dieses auch gelungen führen können, wenn die richtigen Voraussetzungen dafür getroffen werden. Länger leben bedeutet eine Revolution der Lebensgestaltung und diese muss nun mit der Generation X beginnen.

Die Arbeit ist mit verschiedenen Limitationen verbunden. Das Forschungsgebiet ist sehr breit und es kann daher nur ein oberflächlicher Blick auf die einzelnen Bereiche geworfen werden. Die Analyse basiert auf Szenarien, die stets mit Vorbehalt betrachtet werden müssen. Denn auch ein kollektiv erstelltes Zukunftsbild basiert auf Annahmen und Meinungen der Individuen und muss aus wissenschaftlicher Sicht nicht automatisch plausibel sein (Popp & Reinhardt, 2013, S. 22).

Zusätzlich ist zu erwähnen, dass diese Arbeit aus einer politisch neutralen Perspektive geschrieben wurde.

2 Eine länger lebende Gesellschaft

Wie in der Einleitung erläutert, ist die Prognose eindeutig: Die Gesellschaft wird in den kommenden Jahren durch eine höhere Lebenserwartung und die stagnierende Geburtenrate deutlich altern. Zusätzlich erhöht die steigende Lebenserwartung die Zeitspanne, in welcher das Leben gestaltet werden kann. In diesem Kapitel werden zuerst die Einflussfaktoren analysiert, die für die Planung eines längeren Lebens eine wichtige Rolle spielen. Danach werden die Auswirkungen auf das klassische Drei-Phasen-Modell, das Bild des Alterns sowie die Auswirkungen auf die Wirtschaft genauer betrachtet. Abrundend werden die Folgen für die Lebensgestaltung aufgrund der Einflussfaktoren in einer Übersicht zusammengestellt.

2.1 Die Einflussfaktoren nebst dem demografischen Wandel

Nicht nur die höhere Lebenserwartung hat einen Einfluss auf die Gestaltung eines längeren Lebens. Auch Trends in Technologie, Wirtschaft oder Gesellschaft eröffnen neue Möglichkeiten. Was für einen Einfluss die Gesundheit, die Digitalisierung, die Individualisierung, die Kollaboration, die Regionalisierung sowie die neue Achtsamkeit auf die Gestaltung eines längeren Lebens haben, werden in diesem Unterkapitel analysiert.

2.1.1. Gesundheit – Die Individualisierung der Medizin

Nie zuvor hatte die Gesundheit einen so hohen Stellenwert. Neben der traditionellen Gesundheitsversorgung entsteht zu den Themen Ernährung, Körper, Sport und Lebensqualität ein zweiter Gesundheitsmarkt. Die Ära der Eigenverantwortung ist vor allem im medizinischen Sektor zu spüren und wird durch die alternde Gesellschaft noch verstärkt. Körperliche und geistige Fitness wird zur Schlüsselressource für ein längeres Leben. Entsprechend wächst das Bedürfnis der Menschen für ein individuelles Gesundheitsmanagement (Zukunftsinstitut, 2012, S. 48).

Die Digitalisierung macht die Menschen einerseits zu besser informierten Patienten und andererseits eröffnet sie Wege in der Individualisierung der Medizin und patientenindividuellen Medikation (Zukunftsinstitut, 2012, S. 49). Durch die digitale Real-Time Überwachung in der Kardiologie bis hin zur Ernährung kann das Gesundheitsverhalten digitalisiert und analysiert werden und somit bessere Behandlungserfolge erzielt, Kosten gesenkt und Risiken früher erkannt werden (Achermann & Sigrist, 2017, S. 21).

Auch die Gesundheitsversorgung steht am Anfang einer neuen Ära. E-Health ermöglicht durch den Einsatz von neuen Technologien eine bessere und effizientere Interaktion zwischen Patienten und Dienstleistern. Virtuelle Krankenakten, Cloud-Computing und Health-

Monitoring erschaffen ein neues digitales Ökosystem, welches den Patienten ins Zentrum stellt (Zukunftsinstitut, 2012, S. 49).

Die grossen Datenmengen, die von digitalen Fitness-Begleitern, telemedizinischen Lösungen und Sensoren, z.B. von Siemens (SmartSenior) oder Philips (Personal Health Programs) generiert werden, liefern wertvolle Informationen, um die allgemeine und persönliche Gesundheitsvorsorge weiter zu optimieren (IBM, 2015). IBM hat dafür den neuen Geschäftsbereich „IBM Watson Health“ mit der „Watson Health Cloud“ gegründet, die es ermöglicht, in-ner drei Sekunden rund 200 Mio. Seiten an Inhalten zu verarbeiten und so bei der Suche nach Behandlungsmethoden zu unterstützen (Zukunftsinstitut, 2012, S. 50).

Google Life Science, das inzwischen den Namen „Verily“ trägt, hat im März 2015 ein Patent für ein Armband mit dem Titel „Nanoparticle Phoresis“ angemeldet, welches die Anwesenheit schädlicher Stoffe im Blut erkennt und so Krankheiten wie Krebs und Parkinson bekämpfen will (Voelpel, 2016, S. 43). Auch die Stammzellenforschung ist auf dem Vormarsch und angeblich soll es bereits gelungen sein, aus menschlichen Stammzellen spezialisierte menschliche Zellen, wie bspw. Herzmuskel- oder Nervenzellen, zu züchten (Tachibana, Amato, Sparman, Gutierrez, Tippner-Hedges & Masterson, 2012, S. 465f.).

Durch den medizinischen Fortschritt verfließen die Grenzen zwischen kurativer und Lifestyle-Medizin, was die Gesundheit „gestaltbar“ macht. Somit steigt auch der Druck, das ganze Leben lang gesund, schön und leistungsfähig zu sein (Achermann & Sigrist, 2017, S. 22).

2.1.2. Digitalisierung – Mehr Effizienz und Personalisierung

Durch die Automatisierung von Prozessen und die immer effizientere Datenverarbeitung verändert die Digitalisierung alle privaten und beruflichen Lebensbereiche. Zusätzlich schaffen die Virtualisierung und intelligente Infrastrukturen bisher noch nicht gekannte Zugänge zu Dingen, den Menschen und der Welt (Achermann & Sigrist, 2017, S. 28).

Privat werden der Einkauf sowie die Partnersuche vermehrt virtuell verlaufen. Smarte Häuser wissen durch die Vernetzung mit Gegenständen, wann die Pflanzen gegossen werden müssen oder was im Kühlschrank gerade fehlt. Die Verpackung von Lebensmitteln weiss, wie lange ein Produkt noch haltbar ist und durch Augmented-Reality-Funktionen kann das eigene Haus bereits vor dem Einzug digital eingerichtet werden (Achermann & Sigrist, 2017, S. 28). Je mehr Alltagshandlungen digital stattfinden, desto mehr Daten erhalten die Big-Data-Server, die durch die Analyse und durch die Anwendung von Algorithmen das genaue Verhalten der Individuen analysieren können. Je präziser diese Daten sind, desto mehr Möglichkeiten tun sich auf, um die Welt zu verstehen und zu organisieren. Sensoren ermöglichen es, dass der Gemütszustand oder die Kontextbedingungen genau erkannt werden und das Verhalten permanent überwacht sowie optimiert wird. Diese Tatsache wird auch die Abläufe und

Organisationsprozesse der Betreuung und Pflege neu definieren (Kwiatkowski & Tenger, 2016, S. 13).

Auch die Arbeitswelt wird revolutioniert durch die Digitalisierung. Das Umfeld und die Standards von morgen werden hauptsächlich durch zwei Dimensionen neu definiert. Erstens durch eine Effizienzsteigerung, da alle miteinander vernetzt sind und Meetings schneller durchgeführt werden können. Zweitens durch die Personalisierung bei der Nutzung der Arbeitsumgebung (W.I.R.E., 2017, S. 50). Gleichzeitig übernehmen intelligente Algorithmen immer mehr Aufgaben der Menschen. Rund 15% aller heutigen Arbeitsplätze sind durch den Roboter-Einsatz bedroht, wobei „Bedrohung“ nicht das richtige Wort ist (Horx & Zukunftsinstitut, 2016, S. 25). Menschen haben im Vergleich mit Maschinen einen komparativen Vorteil durch nicht-kognitive Fähigkeiten wie bspw. Einfühlungsvermögen, Führungsqualitäten und soziale Kompetenzen. Maschinen ergänzen oft bestehende Arbeit, erhöhen so die Arbeitsproduktivität und tragen dem Wohl der Volkswirtschaft bei. Die gesteigerte Wertschöpfung generiert zusätzliche Nachfrage nach Gütern und Dienstleistungen, was wiederum Arbeitsplätze schafft. Somit wirkt sich die Digitalisierung sogar positiv auf die Schaffung neuer Arbeitsplätze aus (Adler & Salvi, 2017, S. 7). Zudem ermöglichen Roboter, dass Menschen länger im Arbeitsprozess bleiben können, da in vielen kognitiven Bereichen die Zusammenarbeit zwischen Mensch und Roboter am effizientesten ist (Horx & Zukunftsinstitut, 2016, S. 22).

Ergänzend ermöglicht die Digitalisierung die Personalisierung von Produkten. Bspw. durch den 3-D-Drucker können räumliche Distanzen überwunden werden und der damit verbundene Do-it-yourself-Charakter erhöht die emotionale Bindung. Auch die Auseinandersetzung mit künstlicher Intelligenz verändert den Zugang zu Maschinen und neue Formen von Beziehungen zwischen Menschen und Computern entstehen (Achermann & Sigrist, 2017, S. 29). Ein Beispiel dafür ist der Tierroboter „Paro“, der in Japan und Europa in der Therapie, etwa von Alzheimerpatienten, eingesetzt wird (Ars Electronica, 2017).

2.1.3. Individualisierung – Das Streben nach Autonomie und Selbstbestimmung

Der Megatrend der Individualisierung führt zu einer enormen Veränderung von Lebenskonzepten, Karrieren und Welterklärungsmodellen, indem der Sinn zunehmend zur Privatsache wird. Individualität bedeutet Freiheit zur Wahl und ist im Zeitenverlauf immer grösser geworden. Ökonomisch gesehen geht der Trend der Individualisierung in die Richtung ausdifferenzierter Märkte mit einem personalisierten Produkt als Ziel. Auf sozialer Ebene bedeutet die Individualisierung, dass jeder sein Leben gestalten kann, wie er möchte. Dies hat jedoch auch zur Folge, dass sich jeder viel mehr Gedanken über die Ausgestaltung seines Lebens machen muss, was mit vielen Entscheidungen verbunden ist (Zukunftsinstitut, 2017).

Der Prozess der Individualisierung wird vor allem auch durch den technologischen Wandel unterstützt und erfasst dabei auch unser Selbst. Die zunehmenden Daten, die jeden Tag über digitale Devices oder über das Smartphone gesammelt werden, ermöglichen eine neue Art der Selbsterfassung: Die Quantifizierung des Menschen durch ihn selbst. Anwendungsbereiche sind hierbei bspw. Sport, Gesundheit oder das Schlafverhalten. Insbesondere in der Selbstregulierung des Gesundheitsmanagements sehen anerkannte Wissenschaftler wie bspw. Albert Bandura ein grosses Potenzial, indem das Verhalten des Einzelnen über das Krankheitsmanagement durch ein immer weniger bezahlbares Gesundheitssystem gestellt wird (Zukunftsinstitut, 2017).

Zusätzlich ist die Individualisierung auch mit neuen Formen der Selbstinszenierung verbunden. Es werden virtuelle Identitäten in Netzwerken kreiert und Beziehungen digital kompensiert. Digitale Interessensgemeinschaften und Filter sorgen dafür, dass im Internet nur noch Gleichgesinnte getroffen werden. Dies ist mit der Herausforderung verbunden, dass die Solidarität gegenüber Andersdenkenden sinkt (Achermann & Sigrist, 2017, S. 24f.).

2.1.4. Kollaboration – Vergemeinschaftung und Engagement

Je individualistischer ein Leben gestaltet wird, desto mehr sind die Individuen auf ein soziales Umfeld angewiesen. Denn Vieles, vor allem in einer Zeit, in welcher die Eigenverantwortung immer grösser wird, lässt sich nicht ohne die Unterstützung von anderen realisieren. Somit ist der Wunsch nach Individualität auch mit einem starken Gemeinsinn verbunden (Zukunftsinstitut, 2017).

Die Welt hat sich mittlerweile so vernetzt wie nie zuvor und neue Gemeinschaften aber auch viele neue Formen sozialer Netzwerke hervorgerufen. Der Begriff „Gemeinschaft“ bezeichnet nicht nur die persönlichen Beziehungen wie Freunde oder Familie, sondern beinhaltet auch zahlreiche virtuelle Communities. Es entstehen immer mehr hybride Gemeinschaften, die sich online und offline vernetzen und sich auf unterschiedlichen Kanälen austauschen (Brühl, Pollozek & Zukunftsinstitut, 2015, S. 9f.).

Brühl et al. (2015, S. 12) haben für die Differenzierung einer Gemeinschaft zwei Unterscheidungsmerkmale angewandt und anschliessend in einer Vier-Felder-Matrix dargestellt. Das erste Merkmal ist der Gemeinschaftsgrad, der beschreibt, wie stark die gemeinsamen Werte und Interessen vertreten sind und wieviel Zeit miteinander verbracht wird. Als zweites Merkmal wird das Engagement genannt, das die aufzubringende Investition beschreibt, um ein Teil der Gemeinschaft zu werden. Die Vier-Felder-Matrix ist auf Abb. 5 dargestellt und wird anschliessend kurz erläutert.

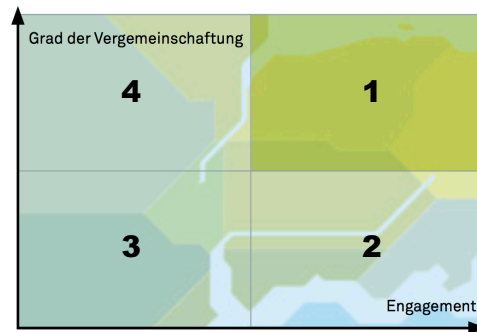


Abb. 5: Die Quadranten der Gemeinschaft
(Brühl et al., 2015, S. 13)

1. *Wertegemeinschaften:* Der erste Quadrant beschreibt alternative Formen des Zusammenlebens und -arbeitens und wie damit experimentiert wird. Ein Beispiel dazu sind die sich immer mehr herausbildenden „Wir-Strukturen“, die vor allem in Grosstädten zu beobachten sind. Die Sehnsucht nach Wärme, gemeinsamen Erlebnissen und Verbundenheit führt zu mehr Sharing-Projekten, in denen der eigene Besitz mit anderen geteilt wird, oder Nachbarschaftsnetzwerken, die eine Unterstützung und Gemeinschaft in nächster Nähe anbieten (Brühl et al., 2015, S. 16f.). Das zweite Beispiel ist das Zusammenleben, um etwas zu bewegen. Während die Ausgangslage verschieden ist, bspw. nachhaltig zu leben, zusammen ein Unternehmen zu gründen oder einen Gemeinschaftsgarten zu haben, teilen alle die gleiche Überzeugung – Innovation entsteht durch Interaktion (Brühl et al., 2015, S. 18f.).
2. *Temporäre Entwicklungsgruppen:* Im zweiten Quadranten findet persönliches Wachstum durch Vergleich und Sparring statt. Co-Working Spaces bieten hierzu die optimalen Voraussetzungen. Ein Raum mit Internetanschluss, der tageweise oder auch nur für ein paar Stunden gemietet werden kann, in dem Verknüpfungen mit interessanten Kontakten gemacht werden können und in dem zusätzlich flexibel in einer inspirierenden Umgebung gearbeitet werden kann. Auch Unternehmen mieten sich immer mehr in Co-Working Spaces ein, um von anderen inspiriert zu werden (Brühl et al., 2015, S. 22).
3. *Alternative Tausch- und Organisationsgemeinschaften:* Der dritte Quadrant zeigt Möglichkeiten auf, wie in einer komplexen Welt schneller und flexibler gehandelt werden kann. Unzählige Plattformen versuchen, sich am grossen Tauschen, Leihen und Verteilen einen Anteil zu sichern. Car-Sharing und Online-Mitfahrzentralen, Airbnb und Couchsurfing, lokale Helfer vom Dienstleister bis zum Hausmädchen, die gemietet werden können, und die Finanzierung über Crowdfunding sind nur einige Beispiele, die sich im grossen Sharing-Economy-Markt auf tun (Brühl et al., 2015, S. 44ff.).

4. *Lerngemeinschaften*: Der vierte Quadrant zeigt auf, wie allen die Ressourcen zur Selbstbestimmung zur Verfügung gestellt werden können. Dies wird vor allem durch Apps und Websites ermöglicht. Bspw. können durch die Digitalisierung kurzfristig Menschen zusammengebracht werden, die zusammen etwas erleben möchten, ohne sich dabei tief binden zu müssen. Der Trend ist vor allem in der Selbst-Optimierung durch Sport zu beobachten, wobei sich Gruppen kurzfristig für ein Training oder zum Rennen zusammenschliessen, um gemeinsam ihrem Ziel näher zu kommen (Brühl et al., 2015, S. 40ff.).

2.1.5. Regionalisierung – Rückbesinnung auf regionale Werte und Strukturen

Die Globalisierung und die Digitalisierung haben den Komplexitätsgrad der Welt noch verschärft. Als Konsument wird zwar durch die ausgelagerte Produktion oft von tieferen Preisen profitiert, jedoch nimmt auch die Angst vor Abhängigkeiten zu. Gleichzeitig fallen die Belastung der Umwelt, der internationale wirtschaftliche Wettbewerb sowie die Verschmelzung nationaler Kulturen als eher negativ für die gesellschaftliche Bilanz aus. Dies lässt eine Rückbesinnung auf regionale Werte und Strukturen wiederaufleben, was vor allem auf der Konsumebene zu beobachten ist. Die Beliebtheit von regionalen Produkten und Dienstleistungen nimmt stetig zu und die Nachfrage nach Angeboten „von hier“ wird immer grösser (Achermann & Sigrist, 2017, S. 30).

Die Digitalisierung funktioniert auf einer Basis, die nationale Grenzen schon immer verwischt hat. Gleichzeitig kann jedoch auch mit Hilfe des Internets nach regionalen Produkten gesucht werden, was der Aussage „Die Welt wird zum Dorf“ eine doppelte Bedeutung gibt: Die Globalisierung und die Rückbesinnung auf die Werte des Ruralen sind zwei gleichzeitig erscheinende Phänomene, die ein Spannungsfeld zwischen den Karriere- und Lebensplänen eröffnen (Achermann & Sigrist, 2017, S. 31).

2.1.6. Neue Achtsamkeit – Der Gegentrend der Zukunft

Nebst der Globalisierung und der digitalen Vernetzung sowie der stetigen Transformation der Gesellschaft durch die Digitalisierung ist der Mensch selbst nicht zu vergessen. Die steigende Komplexität erfordert von den einzelnen Individuen neue Fähigkeiten wie der Umgang mit Sicherheit, die Moderation der eigenen Fähigkeiten sowie emotionale und kommunikative Kompetenzen. Jedoch nicht jeder fühlt sich diesen Anforderungen gewachsen (Gatterer et al., 2017, S. 9).

Nach Gatterer et al. (2017, S. 15) hat die Achtsamkeit folgende Bedeutung: „Achtsamkeit heisst, dass man das Trommelfeuer der Erwartungen, die Flut der Bilder und Ideologien abschalten lernt – um wahrzunehmen, was ist“. Die Sehnsucht nach Lebensqualität und Einordnung in einer Welt, in der ein Überangebot an Lösungen herrscht, weckt immer mehr das

Phänomen etwas Gutes zu tun, indem Dinge wegelassen werden. Dieser Trend des „Minimalismus“ ist auch immer mehr bei Unternehmen wiederzufinden. Die neue Sharing-Economy ermöglicht es in den urbanen Zentren fast ohne Besitz auszukommen und Nachbarschaftsnetzwerke oder neue Startups lassen das Eigentum überflüssig werden (Gatterer et al., 2017, S. 37f.). Der Wunsch nach der bewussten Entscheidung, was nötig und was überflüssig ist, wird sich in jenen Gesellschaften noch mehr ausbreiten, welche mit einem Überangebot in Kontakt sind (Gatterer et al., 2017, S. 45).

Als Reaktion auf die Individualisierung ist eine Rückbesinnung auf das Gemeinwohl zu beobachten. Verantwortung, Nachhaltigkeit und Transparenz werden zunehmend in allen Lebensbereichen wichtiger. Gleichzeitig erfahren Tradition und das nationale Gedankengut wieder an Bedeutung aufgrund der Homogenisierung der Kulturen durch die Globalisierung. Das Bedürfnis der Gesellschaft nach neuen alten Werten äussert sich unter anderem in der Rückbesinnung auf Religion und Spiritualität (Achermann & Sigrist, 2017, S. 26).

2.2 Ein neues Bild des Lebens

Seit der Industrialisierung haben sich die meisten an eine lineare Denkweise gewöhnt. In der heutigen Zeit der Digitalisierung, Globalisierung und Langlebigkeit ist ein lineares Modell jedoch undenkbar. Dieses Unterkapitel untersucht das Ende des traditionellen Drei-Phasen-Modells und die daraus neu entstehende Einstellung zum Alter. Die daraus resultierende Verschiebung der Altersverhältnisse wird die gesamte Gesellschaft und somit auch die Wirtschaft verändern und wird im letzten Abschnitt betrachtet.

2.2.1. Von der Biografie zur Multigrafie

In einer Gesellschaft, in der die Lebenserwartung bei fast 100 Jahren liegt, verändern sich die Lebensläufe gravierend. Das traditionelle Drei-Phasen-Modell mit Ausbildung, Erwerbsleben und Ruhestand wird durch die Multigrafie abgelöst (Gatterer et al., 2017, S. 22). Mit dem Begriff Multigrafie ist gemeint, dass sich das Leben vielschichtiger zeigt und immer wieder Erneuerungsschleifen stattfinden (Gatterer et al., 2016, S. 19). Eines der bekanntesten Modelle ist das nachfolgend abgebildete „Sieben-Phasen-Modell“ der postindustriellen Individualisierungskultur. Darin wird das klassische Drei-Phasen-Modell mit der Entwicklungspsychologie kombiniert.

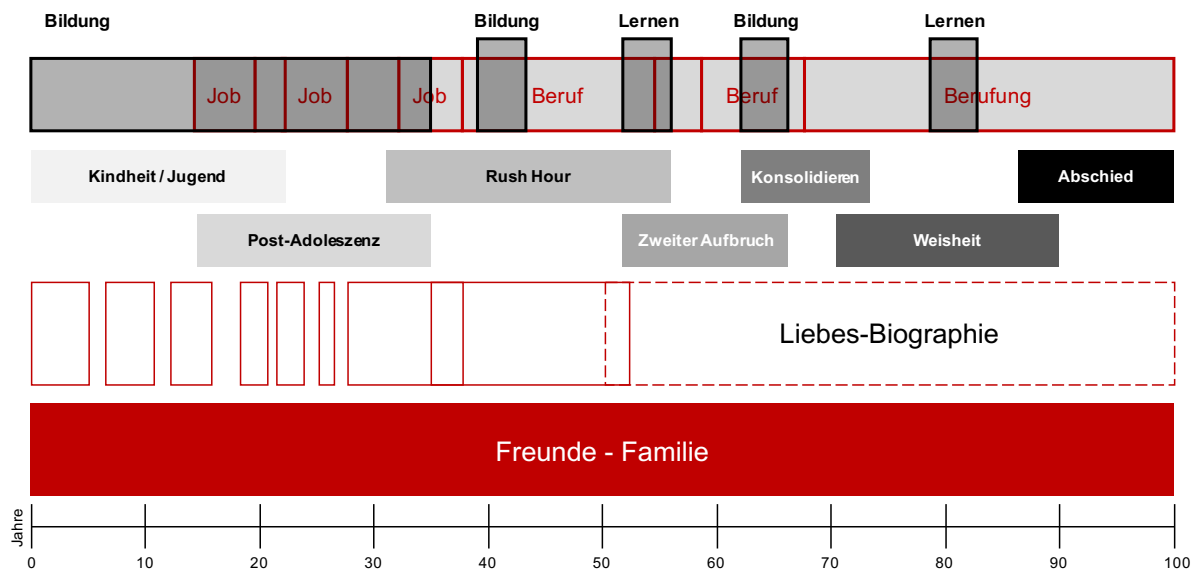


Abbildung 6: Das Sieben-Phasen-Modell

(Eigene Darstellung in Anlehnung an Horx, 2015; Gatterer et al., 2016, S. 20)

Bereits in der Kindheit und der Jugend werden mehrere Schlaufen durchlaufen. Diese Phase wird als explorative Phase bezeichnet, in welcher viel entdeckt und ausprobiert wird. Sie endet mit der Post-Adoleszenz und geht in die „Rush Hour“ des Lebens über, in welcher die Individuen am meisten aufgrund von Familie, Beruf oder eigenen Erwartungen ans Leben in ihrer Freiheit eingeschränkt sind. Dies führt oft dazu, dass das Leben schneller abläuft und die sozialen Kontakte abnehmen. Diese Phase ist entscheidend für den Verlauf eines gelungenen Lebens und wird im Kapitel 3.7 noch genauer erläutert (Gatterer et al., 2016, S. 20f.). Nach der Rush Hour erfolgt die Multigrafie der zweiten Lebenshälfte, die mit einem „zweiten Aufbruch“ startet. Darauf folgt die Phase des „Konsolidierens“, in welcher ein Überblick über sich selbst und die Welt neu gezeichnet wird. Danach folgt die Phase der „Weisheit“, in welcher die Welt mit Klarheit aber auch Gelassenheit betrachtet werden kann, bis dann die Zeit des „Abschieds“ gekommen ist (Gatterer et al., 2016, S. 29).

Nach Gratton und Scott (2017, S. 127ff.) gibt es in einem längeren Leben neue Formen, die in modernen Biografien vorkommen werden. Als erstes wird die „Verjüngung“ genannt. In einem längeren Leben ist der Mensch nicht länger alt, sondern länger jung und es gibt mehr Zeit für Ausbildungen und das Experimentieren mit verschiedenen Optionen. Aus evolutionärer Perspektive haben Jüngere eine flexiblere und besser adaptierbare Einstellung als Ältere, was in einem längeren Leben mit vielen Änderungen von grossem Vorteil sein kann. Als zweites wird der „Entdecker“ genannt, wobei die Welt und das Selbst entdeckt und dabei die finanziellen Verpflichtungen möglichst tief gehalten werden, um sich frei bewegen zu können. Wichtig dabei ist, dass in jedem Alter die Rolle des Entdeckers eingenommen werden kann. Denn nur durch das Erkunden der verschiedenen Optionen kann schlussendlich das Pas-

sende gefunden werden. Als Drittes wird der „Selbständige Unternehmer“ erläutert. Durch das Aufbauen eines eigenen Unternehmens kann in sehr kurzer Zeit sehr viel dazugelernt werden. Zudem ist wieder Experimentieren sowie stetiges Weiterbilden gefragt. Selbständig sein ermöglicht auch, sein Arbeitsleben dem Privatleben anzupassen und flexibler zu sein. Als letztes wird das „Portfolio“ genannt, in welchem verschiedene Tätigkeiten kombiniert werden. Auszeiten, in welchen eine Neuorientierung bspw. durch eine neue Ausbildung oder einfach Erholung nach einer anstrengenden Phase angestrebt wird, gehören ebenfalls zu einem längeren Leben.

Die Multigrafie ist daher von vielen Brüchen im Privat- wie auch im Berufsleben geprägt. Mehrere Jobwechsel und Neuorientierungen sind charakteristisch für die moderne Erwerbsbiografie und verschiedenste Aus- und Weiterbildungen müssen absolviert werden, um mit der sich schnell wandelnden Arbeitswelt mithalten zu können. Auch im Privatleben wird das lineare Modell verabschiedet. Jede dritte Ehe wird heute geschieden, was wechselnde Familienformen zur Folge hat (Zukunftsinstitut, 2017).

2.2.2. Alter ist eine Illusion

Nach dem Psychiater Michael Lehofer (Gatterer et al., 2016, S. 38) ist die Definition von Alter folgende:

„Alter ist eine Vorstellung von sich selbst, die sich verselbständigt. Wir schaffen uns eine Identität, die sich an individuellen Eckpunkten festmacht, nicht unbedingt an Lebensjahren. Mit einer sogenannten Realität hat das nichts mehr zu tun. So gesehen: Die Gesellschaft wird nicht älter, das Alter verschiebt sich nur.“

Historisch gesehen gab es schon immer Diversifizierungen in den Altersstrukturen. Im 19. Jahrhundert wurde der Begriff „Kindheit“ eingeführt, im 20. Jahrhundert der Begriff „Jugendlicher“ und nun im 21. Jahrhundert bekommt der Begriff „Alter“ eine neue Bedeutung. Einerseits waren die Möglichkeiten zur Entfaltung noch nie so gross wie jetzt bei den „Alten“. Andererseits können sie sich auch nicht mehr auf das Sozialsystem und die Ersparnisse verlassen und müssen die neuen Freiräume selbst planen. Daraus entstehen neue Lebensperspektiven für alle Altersgruppen (Gatterer et al., 2016, S. 63f.).

Die sogenannten „Free-Agers“ sind die Protagonisten des neuen Lebensabschnitts „Alter“ und lehnen die traditionelle Rolle des unproduktiven und abseits der Gesellschaft lebenden Rentnerdaseins ab. Sie erfinden das Alter neu. Denn wer tätig ist und Spass daran hat, bleibt länger gesund. Soziale und emotionale Intelligenz, kulturelle Kompetenz, institutionelles Vorwissen und Experten-Know-how sind nur einige der wertvollen Fähigkeiten, die ältere Mitarbeitende mitbringen (Gatterer et al., 2016, S. 24ff.).

Die alternde Gesellschaft ist ein Thema, das bspw. wegen des hohen Wähleranteils bei bspw. Brexit oder Trump noch vielen Leuten Angst macht. Dies wird jedoch nur so lange so bleiben, bis es die Gesellschaft schafft, sich vom traditionellen Altersbild zu lösen. Denn die Prioritäten der älteren Generationen unterscheiden sich im Wesentlichen nicht von denen der Jungen. Auch sie streben nach einem neuen gesellschaftlichen Miteinander, freier Zeit und mehr Raum für die individuelle Lebensgestaltung (Gatterer et al., 2016, S. 33).

Wenn die Gesellschaft es schafft, sich vom momentanen Altersbild zu lösen und die demografische Entwicklung auch als Schlüssel zu einer zeitgemässen und innovativen Gesellschaft sieht, in welcher es keine Ausgrenzung, Ghettoisierung und Loslösung der „Alten“ mehr gibt, könnte das hohe Alter der Bevölkerung eine enorme Chance sein (Gatterer et al., 2016, S. 37).

2.2.3. Eine andere Gesellschaft, eine neue Wirtschaft

Wie bereits in der Einleitung erwähnt, nimmt die Zahl von 2015 bis 2045 der über 65-Jährigen um ca. 1.1 Mio. zu, während die erwerbsfähigen 20- bis 65-Jährigen nur um 450'000 zunehmen. Die Auswirkungen des demografischen Wandels lassen sich mit den disruptiven Effekten der digitalen Transformation vergleichen. So wie die Digitalisierung ein Umdenken fordert, nämlich sich auf neue Lebens- und Wirtschaftsmuster einzustellen, wird dies auch bei der alternden Gesellschaft der Fall sein (Gatterer et al., 2016, S. 57). Die Resilienz, die produktive Widerstandsfähigkeit bei der Bewältigung der vielfältigen Herausforderungen im Alltag sowie beim Umgang mit gesellschaftlichen Veränderungen und sozialen Konflikten, spielt hierbei eine wichtige Rolle (Popp, 2016, S. 45).

Zusätzlich ist die Perspektive des Wachstums neu zu betrachten. Seit den 1950er Jahren wird „Wachstum“, sei es das Wirtschaftswachstum oder das persönliche Altwerden, mit „Wohlstand“ in Verbindung gebracht und alles, was nicht auf Wachstum abzielt, wird tendenziell vermieden. Die Weltwirtschaft wächst zwar noch weiter, jedoch deutlich langsamer als in den Jahren vor der Finanzkrise. Daher ist immer mehr eine Verschiebung von der Orientierung an materiellen zu immateriellen Werten zu beobachten und auch Unternehmen sind auf der Suche nach neuen Geschäftsmodellen, die ökonomisch resilient sind (Gatterer et al., 2016, S. 67f.). Die nach Prof. Dr. Niko Paech (2006, 31f.) definierte „Postwachstumsökonomie“, die das Wachstum in einer nachhaltigen Entwicklung sieht, fordert daher einen Neubeginn – eine Innovation der Innovationsstrategien. Der Vordenker hat diese in drei Konzepte aufgeteilt:

- *Exnovation*: Damit sind Handlungsoptionen gemeint, die substitutiv wirken. Ein Beispiel dafür sind die erneuerbaren Energien, die den Markt der fossilen Energien zerstören.

Oder Innovationen durch Sharing wie bspw. Carsharing, indem das eigene Auto exnoviert wird.

- *Renovation*: Diese Sonderform fokussiert sich auf die Erweiterung von bestehenden Möglichkeiten, indem der Produktlebenszyklus verlängert wird. Ein Beispiel dafür ist das Re-Design von Produkten.
- *Imitation*: Diese Handlungsoptionen fokussieren sich auf brauchbare aber vergessene oder aus der Mode gekommene Lösungen. Ein Beispiel dafür ist der Biolandbau.

Die drei Konzepte greifen auf „Altes“ zurück und eröffnen so neue Handlungsspielräume. Auch die "Alten von morgen“ können als Innovationsquelle zweiter Ordnung betrachtet werden, die über krisenerprobte, existenzielle Erfahrungen angereichert mit Lebens- und Weltwissen verfügen – diejenigen Werte, die für eine resiliente Gesellschaft notwendig sind (Gatterer et al., 2016, S. 68).

Die zwischenmenschliche Interaktion sowie die Nähe zwischen den Generationen sind Voraussetzungen, um einen Aufbau der gesellschaftlichen Resilienz zu ermöglichen. Denn generell sind Lernprozesse vor allem dann effizient, wenn sie im gemeinschaftlichen Kontext stattfinden (Gatterer et al., 2016, S. 71f.).

2.3 Zwischenfazit – Folgen für die Lebensgestaltung

In der untenstehenden Abb. 7 werden die vorhergehend analysierten Faktoren einer länger lebenden Gesellschaft und die daraus resultierenden Folgen für die Lebensgestaltung in einer Übersicht zusammengefasst. Die Übersicht dient als Basis für die Erstellung der Szenarien in Kapitel 5.

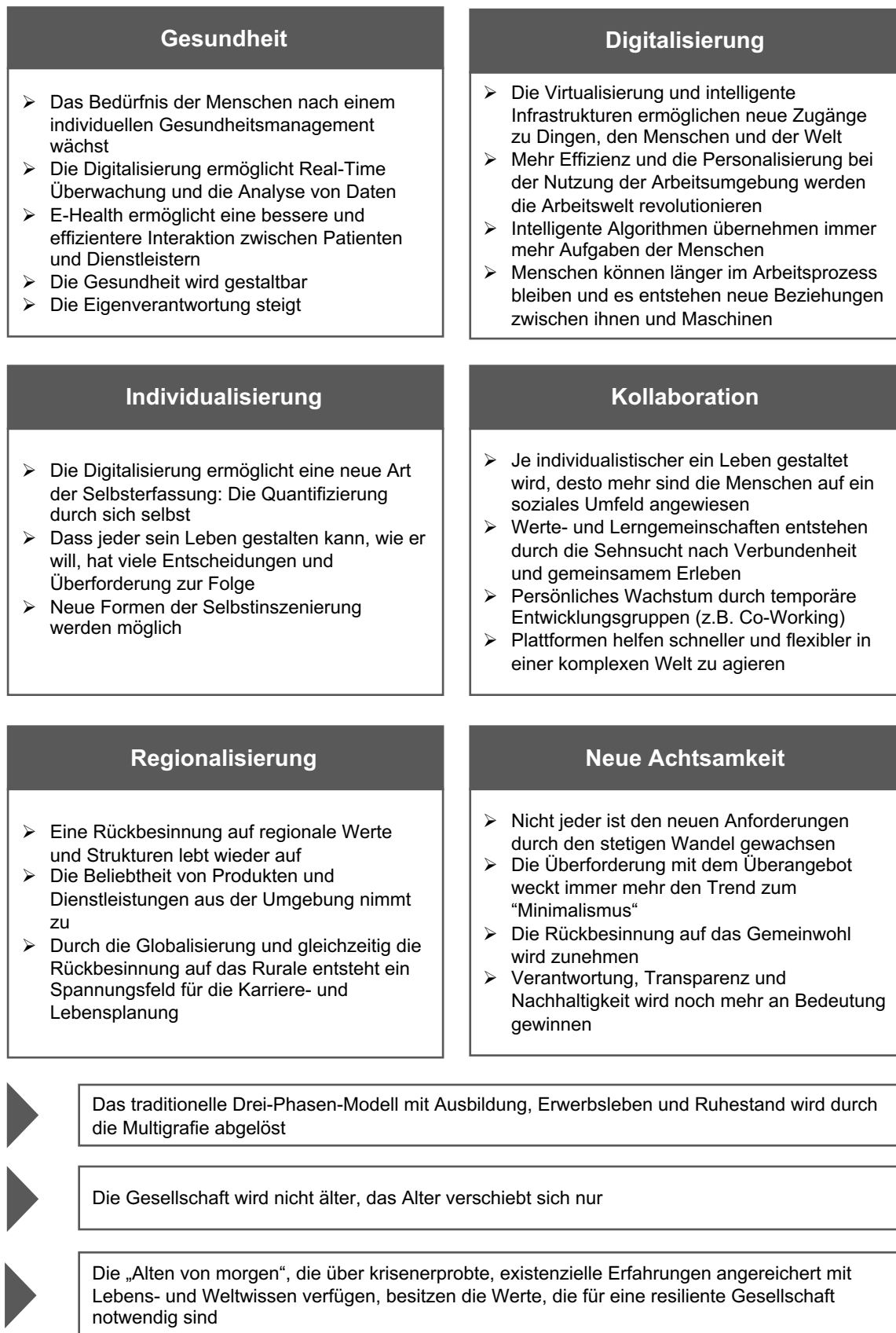


Abbildung 7: Die Folgen für die Gestaltung eines längeren Lebens
(Eigene Darstellung)

3 Faktoren für ein gelungenes Leben

Das folgende Kapitel untersucht anhand von sieben bestehenden Studien die Faktoren, die ein gelungenes Leben ausmachen. Während die ersten vier Studien die allgemeinen Faktoren für ein gelungenes Leben betrachten, liegt bei den letzten drei Studien der Schwerpunkt auf den Faktoren für ein gelungenes längeres Leben. Am Ende des Kapitels werden die Faktoren in einer Übersicht zusammengefasst.

3.1 Aristoteles – Eudaimonie und das gute Leben

„Glücklich ist, wer im Sinne vollendeter Trefflichkeit tätig und dazu hinreichend mit äusseren Gütern ausgestattet ist – und zwar nicht in einer zufälligen Zeitspanne, sondern so lange, dass das Leben seinen Vollsinn erreicht.“ (Aristoteles, 2016, S. 26f.)

Nach Aristoteles besteht das höchste Gut einer Lebensform darin, diejenigen Anlagen zu verwirklichen, die den Menschen auszeichnen. Er unterscheidet dabei Güter und Handlungen. Zu den Gütern gehören äussere Güter wie bspw. Wohlstand, Freundschaft und die gesellschaftliche Stellung, Güter des Körpers wie bspw. Gesundheit, Schönheit und Stärke und Güter der Seele wie bspw. Weisheit, Tapferkeit und Gerechtigkeit. Die Handlungen sind die Aktivitäten, die ausgeübt werden, um ein bestimmtes Gut zu erreichen. Eine Handlung führt zur nächsten Handlung und Aristoteles ist der Überzeugung, dass diese Kette irgendwann zu einem Ende kommen muss. Das Ende der Kette ist die Eudaimonie – die Lebensform des gelungenen Lebens (Schmidt, 2015, S. 8).

Für Aristoteles ist es klar, dass sich, um dies erreichen zu können, der Mensch nach dem höchsten Gut ausrichten muss. Für die Lebensführung ist es daher wichtig, dieses höchste Gut auch zu kennen. Die oben beschriebenen Güter und Handlungen selbst sind nur Voraussetzungen für etwas anderes und daher nicht das höchste Lebensziel. Für die Bestimmung des höchsten Lebensziels verwendet Aristoteles das „Ergon-Argument“. Dieses beschreibt, dass jeder Mensch eine besondere ihm eigentümliche Fähigkeit hat, die es gestattet, die ihm eigentümliche Handlungen möglichst vollkommen zu tätigen. Da die Denkfähigkeit den Menschen vom Tier unterscheidet, beschreibt Aristoteles (2016, S. 19f.) die Eudaimonie als „eine Tätigkeit der Seele im Sinne der wesenhaften Tüchtigkeit“, mit welcher die Exzellenz in einem gewissen Bereich gemeint ist. Zusätzlich muss dies im ganzen Leben des Menschen geschehen und mit äusseren Gütern wie Freundschaft, Wohlstand, etc. angereichert sein (Schmidt, 2015, S. 9ff.).

3.2 PERMA – Die fünf Säulen des persönlichen Wohlbefindens

Prof. Dr. Martin Seligmann (2015, S. 34), ein Pionier der Positiven Psychologie, hat zur Beschreibung der Theorie des Wohlbefindens „PERMA“ definiert. PERMA bedeutet im Englischen „dauerhaft“ und wird als Akronym für **P**ositive Emotion, **E**ngagement, positive **R**elationships, **M**eaning und **A**ccomplishment verwendet.

Um die Theorie zu erklären, grenzt er als erstes den Begriff „Glück“ von „Wohlbefinden“ ab. Glück ist für ihn eine Variable, die durch die Lebenszufriedenheit gemessen werden kann. Das Problem bei diesem monistischen Ansatz, wie ihn auch Aristoteles verfolgte (vgl. Kapitel 3.1), ist jedoch, dass je nach Gefühlssituation die Menschen andere Aussagen über ihre Lebenszufriedenheit machen. Zudem berücksichtigt die Frage nach der Lebenszufriedenheit auch nicht, wie viel Sinn die Menschen empfinden oder wie engagiert sie in ihrer Arbeit oder mit anderen Menschen sind (Seligmann, 2015, S. 25ff.). Glück ist für ihn ein Ding und Wohlbefinden ein Konstrukt. Um dies zu erklären, zieht er einen Vergleich mit der Meteorologie (2015, S. 33). Das „Wetter“ ist ein Konstrukt wie das „Wohlbefinden“ – mehrere Elemente, wie bspw. die Temperatur, die Luftfeuchtigkeit, der Luftdruck, usw. können gemessen werden und geben ein umfassendes Bild dazu. Dabei operationalisiert in diesem Beispiel die Lebenszufriedenheit das Glück, so wie Temperatur und Windgeschwindigkeit den Windkältefaktor definieren. Es ist wichtig, dass die Elemente des Wohlbefindens selbst verschiedene Arten von Dingen sind und Seligmann (2015, S. 34ff.) definiert diese folgendermassen:

- *Positives Gefühl*: Dieses Gefühl beschreibt die subjektiven Variablen des Wohlbefindens wie bspw. Lust, Ekstase, Behaglichkeit, Wärme, etc., die das Leben als angenehm erscheinen lassen.
- *Engagement*: Bei diesem Element geht es um den „Flow“, der in Kapitel 3.6 noch genauer beschrieben wird. Es kann, wie das positive Gefühl, nur subjektiv eingeschätzt werden. Zudem sind Gedanken und Gefühle im Zustand des Flows oft nicht vorhanden und können erst im Rückblick definiert werden.
- *Sinn*: Zu Etwas gehören und Etwas dienen, das grösser als das „Ich“ eingeschätzt wird. Das dritte Element ist nach Seligmann (2015, S. 36) nicht bloss ein subjektiver Zustand. Bspw. kann ein Mensch eine Tätigkeit als sinnlos empfinden, welche hingegen von der Aussenwelt als sehr sinnvoll empfunden wird.
- *Zielerreichung oder sich als wirksam erleben*: Dieses Element beschreibt die Suche nach Erfolg, Leistung und Könnerschaft eines Menschen.
- *Positive Beziehungen*: Nach Seligmann (2015, S. 40) ist nur sehr wenig von dem, das positiv ist, einsam. Nach dem Psychologen Nicholas Humphrey (Seligmann, 2015, S.

43ff.) ist das Gehirn dazu da, soziale Probleme zu lösen. Es kann als „Beziehungs-Simulations-Maschine“, die zur Gestaltung von harmonischen und effektiven menschlichen Beziehungen dient, beschrieben werden. Zudem besitzt es jene emotionalen Strukturen, die Gefühle wie Liebe, Mitgefühl, Freundlichkeit, Teamarbeit und Selbstaufopferung zulassen und verfügt über Spiegelneuronen, die es ermöglichen, die Gefühle anderer widerzuspiegeln. Diese Voraussetzungen ermöglichen den Menschen, zu kooperieren und sich zu reproduzieren. Positive Beziehungen können daher als grundlegend für den Erfolg des Homo sapiens und die Beeinflussung des Wohlbefindens definiert werden.

Nach Seligmann (2015, S. 48ff.) ist das Ziel der Positiven Psychologie in der Theorie des Wohlbefindens das „Aufblühen“ oder englisch „Flourishing“ im Leben und dieses auf dem gesamten Planeten zu vergrößern. Damit ein Individuum sich entfalten oder „aufblühen“ kann, muss es die in Tabelle 1 dargestellten Eigenschaften besitzen.

Kerneigenschaften	Zusätzliche Eigenschaften
Positive Gefühle Engagement, Interesse Sinn, Bedeutung im Leben	Selbstachtung Optimismus Resilienz Vitalität Selbstbestimmtheit Positive Beziehungen

Tabelle 1: Eigenschaften für das Aufblühen
(Eigene Darstellung in Anlehnung an Seligmann, 2015, S. 49)

Das Ziel von Seligmann (2015, S. 338) ist es, die Theorie des Wohlbefindens auch vermehrt im Arbeitsleben, in der Politik und im Bildungssystem anzuwenden. Denn wenn Individuen seelisch aufblühen, dann folgen daraus Gesundheit, Produktivität und Frieden.

3.3 Das Fit-Prinzip – Was unsere Individualität ausmacht

„Unsere Individualität zu leben ist eine Herausforderung, die uns ein Leben lang auf Trab hält“ – Remo Largo

Nach dem Fit-Prinzip von Dr. Remo Largo (2017, S. 339) bemüht sich jeder Mensch das ganze Leben lang, seine Individualität in Übereinstimmung mit der Umwelt zu leben. Der Mensch durchlebt sozusagen im Kleinen ein Grundprinzip der Evolution. Jeder Mensch ist einzigartig und sein Lebensweg einmalig (Largo, 2017, S. 345).

Das Individuum teilt Largo (2017, S. 346ff.) in die drei Grundelemente Grundbedürfnisse, Kompetenzen und Vorstellungen ein, wobei die Grundbedürfnisse das Leben eines Menschen am meisten beeinflussen. Jeden Tag versucht der Mensch von neuem, sich seiner

Umwelt so anzupassen, dass er seine Grundbedürfnisse befriedigen kann. Die Grundbedürfnisse des Menschen werden nach Largo (2017, S. 348) in Tabelle 2 definiert und sind bei jedem Menschen in einer unterschiedlichen Ausprägung zu finden:

Grundbedürfnis	Beschreibung
Körperliche Integrität	Das Streben nach körperlichem Wohlbefinden. Elementare Bedürfnisse wie Ernährung und Sexualität.
Geborgenheit	Ein Gefühl von Vertrautheit, gegenseitiger Hilfsbereitschaft und Verantwortlichkeit.
Soziale Anerkennung	Als Person geachtet werden und eine soziale Einstellung einnehmen, die einem entspricht. Zugehörigkeit in Familie und Lebensgemeinschaft, Schule, Arbeitsplatz und Gesellschaft.
Selbstentfaltung	Das Streben nach der Weiterentwicklung der eigenen Kompetenzen und kreativem Tätigsein.
Leistung	Die Erbringung der Leistungen, zu welchen ein Mensch aufgrund seiner Fähigkeiten, Fertigkeiten und seines Wissens fähig ist.
Existenzielle Sicherheit	Die Bemühung nach existenziellen, materiellen und gesellschaftlichen Voraussetzungen, die sicherstellen, dass die Grundbedürfnisse befriedigt werden können und das bisher Erreichte sicherstellen.

Tabelle 2: Die Grundbedürfnisse nach Largo
(Largo, 2017, S. 348)

Damit ein Mensch seine Grundbedürfnisse befriedigen kann, setzt er seine Kompetenzen ein und orientiert sich an seinen Vorstellungen (Largo, 2017, S. 345). Je nach Ausgestaltung der Grundbedürfnisse und den Anforderungen, die das Leben bringt, können Kompetenzen ganz unterschiedlich eingesetzt werden. Largo (2017, S. 347f.) erwähnt hier als Beispiel die unterschiedliche Verwendung der Kompetenz „Sprache“. Eine Sekretärin setzt diese ein, um bspw. Briefe zu verfassen, Politiker, um möglichst viel Anerkennung zu bekommen und ein Schriftsteller, um ein bleibendes Werk zu hinterlassen. Nebst den „sprachlichen Kompetenzen“ unterscheidet Largo (2017, S. 349f.) zwischen „sozialen Kompetenzen“, „musikalischen Kompetenzen“, „figural-räumlicher Kompetenzen“, „logisch-mathematischen Kompetenzen“, „zeitlich-planerischen Kompetenzen“, „motorisch-kinästhetischen Kompetenzen“ und „körperlichen Kompetenzen“. Dabei ist die Herausforderung nicht nur die Kompetenzen zu nutzen, sondern auch die Grenzen zu erkennen.

Die Vorstellungen einer Person hängen stark von kulturellen Gegebenheiten, Lebensbedingungen und Zeitumständen ab. Die ersten Vorstellungen werden in der Kindheit gebildet, wenn das Kind Erfahrungen mit seiner sozialen und gegenständlichen Umwelt macht. Später wird diese ergänzt von der Familie, der Schule und der Gesellschaft (Largo, 2017, S. 350). Zudem variieren die Vorstellungen auch stark aufgrund von unterschiedlichen Grundbedürfnissen und Kompetenzen. Ist zum Beispiel das Grundbedürfnis nach Geborgenheit sehr ausgeprägt, kann die Vorstellung von Familie und Ehe eine ganz andere sein (Largo, 2017, S.351).

Zusammenfassend ist der Mensch nicht nur ein passiver Empfänger seiner Umwelt, sondern versucht, Erfahrungen zu sammeln, mit denen er seine Grundbedürfnisse befriedigen, seine Kompetenzen entfalten und seine eigenen Vorstellungen entwickeln kann (Largo, 2017, S. 352).

Wenn die heutige Umwelt betrachtet wird, unterscheidet sich diese komplett von der Umwelt vor 200'000 Jahren, als die Grundbedürfnisse und Kompetenzen der Menschen entstanden sind. Damals lebten die Menschen in überschaubaren Sippschaften in übersichtlichen Lebensräumen mit viel Natur. Heute leben viele fern von der Natur und nicht länger in einer Gemeinschaft, sondern in einer anonymen Massengesellschaft. Auch der Lebensraum ist nicht mehr nur ein einzelner, sondern oftmals in Familie und Arbeit getrennt. Dieser Strukturwandel löst bei vielen Menschen eine unbewusste Verunsicherung aus. Die wachsende Mobilität löst bei vielen eine Art Heimatlosigkeit aus und viele haben Mühe, mit der Geschwindigkeit des technischen Fortschritts mitzuhalten. Was den Menschen jedoch die meiste Mühe macht, ist das Netz an langfristig stabilen und verlässlichen Beziehungen mit vertrauten Menschen, wie es in der ursprünglichen Lebensgemeinschaft einst bestanden hat (Largo, 2017, S. 352f.). Largo sieht daher die Lösung vor allem in Lebensgemeinschaften – einer Lebensform, die Individualität und Solidarität vereint. Ein Beispiel dafür sind die Wohngenossenschaften. Gegenseitige Unterstützung im Alltag, bspw. bei der Kinder- oder Altenbetreuung, gegenseitiges Nehmen und Geben sowie gemeinsame Interessen, halten das Gemeinwesen zusammen (Largo, 2017, S.433f.).

Die individuelle Ausgestaltung der Grundbedürfnisse, der Kompetenzen und der Vorstellungen tragen entscheidend dazu bei, wie ein Mensch sein Leben führt. Dazu kommt die Umwelt, die immer mitbestimmt, ob dies auch gelingen kann (Largo, 2017, S. 353). Aus Sicht des Fit-Prinzips (Abb. 8) besteht der Lebenssinn des Menschen also darin, die Umwelt mit seiner individuellen Ausgestaltung in Übereinstimmung zu bringen, damit er so ein passendes Leben führen kann (Largo, 2017, S. 372). Wichtigste Aufgabe der Gesellschaft nach dem Fit-Prinzip ist deshalb, eine Umgebung zu kreieren, in welcher die Individuen ein passendes Leben führen können (Largo, 2017, S. 435).

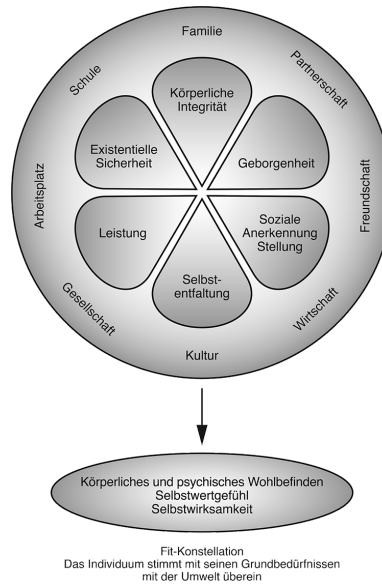


Abbildung 8: Das Fit-Prinzip nach Largo
(Largo, 2017, S. 346)

3.4 Lykke – Der dänische Weg zum Glück

„Lykke“ oder ausgesprochen „Luuhkah“ ist der dänische Begriff für „Glück“ oder „Lebenszufriedenheit“. Meik Wiking (2017, S. 12), der Geschäftsführer des „Happiness Research Institut“ in Kopenhagen, untersucht die Faktoren, die kurzfristig ein Glücksgefühl hervorrufen und langfristig die Lebensqualität erhöhen. Er unterteilt diese in Zusammengehörigkeit, Geld, Gesundheit, Freiheit, Vertrauen und den Altruismus, und demonstriert diese am Beispiel von Dänemark, das nach dem World Happiness Report (2017, S. 20) wiederholt zu einem der glücklichsten Länder der Welt gekürt wurde.

Doch wie kann „Glück“ gemessen werden? Hierfür unterscheidet Wiking (2017, S. 28f.) zwischen der affektiven oder der kognitiven Dimension und der Dimension „Eudaimonia“. Die affektive Dimension beschreibt die Gefühle, welche die Menschen jeden Tag empfinden; bspw. ob sich jemand am Tag davor glücklich, traurig oder wütend gefühlt hat. Die kognitive Dimension beschreibt, wie zufrieden eine Person mit ihrem gesamten Leben ist. Die Dimension „Eudaimonia“ beschreibt das Verständnis von einem gelungenen Leben nach Aristoteles – ein sinnvolles und zielgerichtetes Leben (vgl. Kap. 3.1). Diese Arbeit konzentriert sich vor allem auf die kognitive Dimension. Um die Lebenszufriedenheit zu messen, wird über mehrere Jahre beobachtet, was für einen Einfluss gewisse Veränderungen, bspw. Heirat, Umzug aufs Land, mehr Einkommen, etc., auf die Lebenszufriedenheit einer Gruppe von Menschen hat.

Das Happiness Research Institut und der World Happiness Report haben herausgefunden, dass die Menschen der glücklichsten Länder grossen Wert auf die Gemeinschaft legen, da

die Zusammengehörigkeit das positive Gefühl, zu etwas Grösserem zu gehören, erweckt (Wiking, 2017, S. 38). In Dänemark ist dieses Phänomen am Steuersystem sowie an den Wohnformen ersichtlich. Durch die Einnahme von so hohen Steuern wie in sonst keinem Land investiert Dänemark in die Lebensqualität seiner Mitmenschen und trägt so zu einem grösseren Wohlbefinden bei. Beim Wohnen legen die Dänen grossen Wert auf Co-Housing. Einzelne unabhängige Häuser gruppieren sich um ein Gemeinschaftshaus, in welchem zusammen gekocht, gegessen oder der Garten gepflegt wird. So leben die Personen darin unabhängig und doch zusammen. Diese Wohnform ist vor allem bei Familien und alleinstehenden älteren Personen sehr beliebt (Wiking, 2017, S. 48ff.).

Als zweiten Faktor nennt Wiking (2017, S. 80ff.) das Geld. Generell sind reichere Länder glücklicher als ärmere, da Geld die Macht hat, bspw. durch Nahrungsmittel, Infrastruktur oder Bildung das Elend in Glück zu verwandeln. Ab einem gewissen Zeitpunkt macht mehr Einkommen die Menschen allerdings nicht mehr in der erwarteten Weise glücklicher. Dieses Phänomen wird auch als „hedonistische Tretmühle“ bezeichnet. Nach Wiking (2017, S. 99) ist es daher wichtig, Wohlstand und Wohlbefinden zu entkoppeln. Denn nur wenn auch in die Lebensqualität der Menschen investiert wird, kann ein positiver Zusammenhang festgestellt werden.

Die Gesundheit ermöglicht es den Menschen ihr Glück zu verfolgen und ist nach Wiking (2017, S. 126ff.) der dritte Faktor für ein gelungenes Leben. Nebst der Bereitstellung einer universellen Gesundheitsversorgung, wie es in den nordischen Ländern vorzufinden ist, fordert Wiking (2017, S. 140) mehr Zonen für Fussgänger und Fahrradfahrer und vor allem mehr öffentliche Plätze. Diese schaffen einen Ausgleich in der Gesellschaft, da sich dort Menschen aus allen sozialen Schichten treffen.

Freiheit und die Möglichkeit, sein Leben selbst zu bestimmen, und Vertrauen in die Gesellschaft sind die zwei nächsten Faktoren. In Portugal sind Eltern am glücklichsten, da ein Grossteil der Kinderbetreuung die Grosseltern übernehmen und die Eltern so flexibler in ihrer „Rush Hour“ des Lebens sind. Wiking (2017, S. 177) empfiehlt daher ein „Grosseltern-Bonus-System“, in welchem ältere Menschen sich freiwillig melden können, um eine Familie zu unterstützen. Dies gibt den Eltern nicht nur mehr Freiraum, sondern reduziert auch die Einsamkeit bei älteren Menschen.

Als letzten Faktor nennt Wiking den Altruismus. Nach Wiking (2017, S. 244f.) wird durch eine altruistische Einstellung nicht nur die Gesellschaft allgemein glücklicher, sondern auch das Individuum selbst. Grund dafür ist, dass die Zusammenarbeit gut ist für das Überleben der Spezies Mensch und das Gehirn deshalb Glückshormone ausschüttet. Deshalb fühlen Menschen sich gut, wenn sie jemandem helfen.

3.5 The 100-Year Life – Bausteine für ein langes Leben

Während sich die vier vorhergehenden Studien vor allem auf die allgemeinen Faktoren eines gelungenen Lebens fokussieren, gehen die nächsten drei Studien inklusive das Buch „The 100 Year Life“ von Lynda Gratton und Andrew Scott gezielt auf die Faktoren ein, die ein längeres oder in diesem Fall 100-jähriges Leben gelungen machen.

Um sich auf die Planung eines längeren Lebens vorzubereiten schlagen Gratton und Scott (2016, S. 67ff.) materielle sowie immaterielle Bausteine vor. Der erste Baustein ist, wie die nachhaltige Finanzierung eines verlängerten Lebens aussehen soll. Ein längeres Leben verlangt mehr finanzielle Ressourcen, um die zusätzlichen Lebensjahre finanzieren zu können. Das hat zur Folge, dass Individuen entweder vermehrt sparen oder länger arbeiten müssen (Gratton & Scott, 2016, S. 38). In der heutigen Konsumgesellschaft ist verstärktes Sparen höchst anspruchsvoll und verlangt eine genaue Zukunftsplanung. Damit eine Person nach der Pensionierung mit 65 weiterhin 50 Prozent des aktuellen Jahreslohnes erhält, muss sie bspw. jedes Jahr mindestens 25 Prozent des Einkommens zurücklegen, sollte sie 100 Jahre alt werden. Da dies für den Einzelnen herausfordernd bis unmöglich ist, gehen Gratton & Scott (2016, S. 57) davon aus, dass sich die Mehrheit der Gesellschaft dafür entscheidet, länger zu arbeiten und die Pensionierung nach hinten zu verschieben.

Es zeigt sich, dass das 100-jährige Leben ernstzunehmenden Einfluss auf die materiellen Bausteine unseres Lebens haben wird. Jedoch weisen auch Gratton und Scott (2016, S. 70) auf das „Easterlin’s Paradox“ hin, das besagt, dass es keinen Zusammenhang zwischen der durchschnittlichen Lebenszufriedenheit und dem durchschnittlichen Einkommen gibt. Wichtig ist die Balance zwischen den materiellen Bausteinen – genügend Einkommen – und den immateriellen Bausteinen (Gratton & Scott, 2016, S. 70). Doch wie gestalten sich die immateriellen Bausteine im Rahmen eines verlängerten Lebens?

Um dieser Frage auf den Grund zu gehen, beschränken sich Gratton & Scott (2016, S. 71) auf diejenigen Faktoren, die ein Individuum auch beeinflussen kann und unterscheiden dabei drei Kategorien. Wissen und Fähigkeiten beschreiben die sogenannten produktiven Bausteine. Durch die starke Veränderung der Lebensumstände ist es essenziell, dass sich Individuen Wissen und flexible Fähigkeiten aneignen, die am Arbeitsmarkt gefragt sind. Weiter ist es wichtig, dass auch Fähigkeiten wie Empathie und das Funktionieren in Teams vorhanden sind. Die zweite Kategorie umfasst die vitalen Bausteine, wie die mentale und physische Gesundheit sowie Freundschaften und Familienbeziehungen. Diese Bausteine werden oftmals als Mass für ein gutes Leben verwendet (Gratton & Scott, 2016, S. 90). Um der Unbeständigkeit und schnellen Veränderungen des 100-jährigen Lebens positiv entgegenzutreten zu können, ist die Gesundheit und ein enger, verlässlicher Freundeskreis essenziell. Abschlies-

send stellen Gratton & Scott (2016, S. 112) die neu benötigten Bausteine der Transformation vor. Diese Bausteine beschreiben die Fähigkeit und Motivation, sich erfolgreich zu verändern und anzupassen. Eine Investition in die transformationellen Bausteine ist von besonderer Wichtigkeit, da dadurch die sogenannten Veränderungskosten deutlich reduziert werden können.

Selbstreflexion und ein Bewusstsein der eigenen Identität vereinfachen zusätzlich den Umgang mit den Herausforderungen des 100-jährigen Lebens, welche ebenfalls einen immensen Einfluss auf unsere zwischenmenschlichen Beziehungen haben. Traditionelle Beziehungsmodelle werden seit einiger Zeit vermehrt in Frage gestellt. Dies wird sich in der Zukunft kaum ändern. Durch die Veränderungen in der Arbeitswelt und dem sozialen Umfeld passen sich auch die Rollen in einer Beziehung an (Gratton & Scott, 2016, S. 225).

3.6 Ikigai – Wofür es sich lohnt, morgens aufzustehen

Nach Ansicht der Japaner hat jeder Mensch ein „Ikigai“. Es bedeutet „Lebenssinn“ oder „wofür es sich lohnt am Morgen aufzustehen“. Gemäss Abb. 9 wird dieser Zustand erreicht, wenn ein Mensch es schafft eine Tätigkeit zu finden, in der er gut ist, die er gerne macht, für die er einen Gegenwert erhält und die von der Welt gebraucht wird.

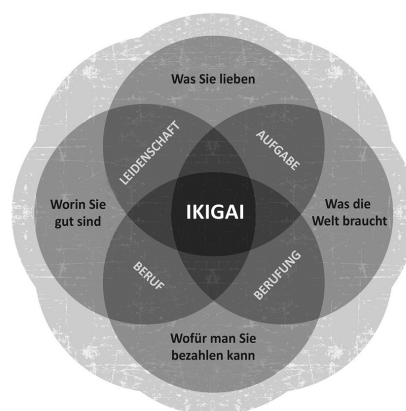


Abbildung 9: Die Philosophie des Ikigai
(Miralles & Garcia, 2016, S. 19)

Ein Beispiel für einen Menschen, der sein Ikigai gefunden hat, ist der japanische Maler und Holzschnittkünstler Hokusai. Im Nachwort von „Hundert Ansichten des Berges Fuji“ schrieb Hokusai (Smith, 1988):

„Seit dem sechsten Lebensjahr begeisterte ich mich dafür, die Gestalt der Dinge abzubilden, und habe seit meinem fünfzigsten Jahr zahllose Bilder veröffentlicht, doch nichts von dem, was ich zeichnete, bis ich siebzig wurde, war der Beachtung wert. Weitere Fortschritte zu machen, bis ich achtzig werde, und mit neunzig schliesslich noch tiefer in das Herz der Din-

ge einzudringen, auf dass ich mit hundert in meiner Kunst einen göttlichen Zustand erreicht haben möge. Aber erst mit 110 werde jeder Punkt und jeder Strich, den ich zeichne, zum Leben erwachen".

Es gibt keine Zauberformel wie das eigene Ikigai gefunden werden kann. Jedoch spielt dabei der vom Psychologen Mihaly Csíkszentmihályi eingeführte Begriff „Flow“ sicherlich eine grosse Rolle. Er definiert den Begriff folgendermassen: „Flow ist der Zustand, in dem man sich befindet, wenn man voll und ganz in einer Tätigkeit aufgeht und nichts anderes mehr wichtig ist“ oder „Genuss, Freude, Kreativität und der Prozess vollständig verbunden zu sein mit dem Leben“ (Csíkszentmihályi, 2017, S.120).

Auf der Insel Okinawa in Japan leben anteilmässig die meisten Hundertjährigen. Gemäss jüngsten medizinischen Studien leben sie nicht nur deutlich länger als der Rest der Weltbevölkerung, sondern erkranken auch seltener an Krankheiten wie bspw. Krebs und Demenz (Miralles & Garcia, 2016, S. 21f.). Die Autoren Miralles und Garcia (2016, S. 147f.) haben dazu die Besonderheiten im Lebensstil von Hundertjährigen in Ogimi, einem Dorf auf Okinawa, genauer betrachtet. Auffallend ist, dass die Bewohner, nebst ihrem Ikigai, alle einem Nachbarschaftsverband angehören, sehr stolz auf ihre Traditionen und Kultur sind, oft Anlässe zusammen feiern, fast alle einen Gemüsegarten haben, an den Geist „Yui-Maru“ der gegenseitigen Unterstützung glauben und immer beschäftigt sind. Sie wechseln zwar zwischen verschiedenen Tätigkeiten, dass sie auch zwischendurch ausruhen können, hauptsächlich sind sie aber unterwegs. Nach Dan Buettner, einem Journalisten bei National Geographic, ist es in dieser Kultur so wichtig ein Lebensziel zu verfolgen, dass die Menschen die westliche Vorstellung von „Ruhestand“ gar nicht kennen (Miralles & Garcia, 2016, S. 19).

Menschen mit einem Ikigai folgen ihrer Leidenschaft, egal was passiert, und kämpfen weiter. Diese Menschen beweisen Resilienz und haben die wie bereits im Kapitel 2.2.3 erwähnte Fähigkeit, Unangenehmes im Leben auszuhalten und sich Veränderungen und Schicksalschlägen anzupassen. Nach Miralles und Garcia (2016, S. 198) kann die Resilienz durch Stoizismus, die Beherrschung der Gefühle und Emotionen sowie „Wabi-Sabi“, die Schönheit der vergänglichen, veränderlichen und unvollkommenen Natur aller Dinge und die Bewusstheit, dass jeder Augenblick nur im Jetzt existiert und sich nicht wiederholen wird, gestärkt werden.

Nebst Okinawa gibt es noch weitere Regionen, in welcher die Langlebigkeit bereits jetzt ein verbreitetes Phänomen ist. Zu den sogenannten „Blauen Zonen“ gehören auch Sardinien (Italien), Loma Linda (USA), Nicoya (Costa Rica) und Ikaria (Griechenland). Was auffällt: Drei der fünf genannten Regionen sind Inseln. Da diese oft in ihren Ressourcen beschränkt sind, ist die Hilfe untereinander unabdingbar. Anderen helfen ist für viele Menschen ihr Ikigai, das sie am Leben hält (Miralles & Garcia, 2016, S. 23ff.). Es gibt dafür in Okinawa und Ka-

goshima sogar die sogenannte Tradition „Moai“ – eine Gruppe von Menschen mit gemeinsamen Interessen, die einander helfen. Die Mitglieder zahlen jeden Monat einen gewissen Betrag in eine Gemeinschaftskasse ein und sind so berechtigt, an gewissen Treffen, Abendessen und Hobbys teilzunehmen. Hauptsächlich ist die Gemeinschaftskasse für solche Aktivitäten gedacht. Wird allerdings mehr als nötig einbezahlt, erhalten die Mitglieder eine festgelegte Summe wieder zurück, was einer Form des Sparens mit Hilfe der anderen entspricht. Zudem gibt es auch die Möglichkeit, sich die Ersparnisse früher auszahlen zu lassen, falls finanzielle Schwierigkeiten auftreten. Das Gefühl von Zusammengehörigkeit und gegenseitiger Hilfe trägt zum Erhalt emotionaler und finanzieller Stabilität bei (Miralles & Garcia, 2016, S. 26f.). Nebst dem Vorhandensein eines Ikigai spielt in den „blauen Zonen“ auch die Ernährung, die körperliche Betätigung und starke soziale Bindungen eine grosse Rolle (Miralles & Garcia, 2016, S. 25).

3.7 Die Grant und Gluecks Studie – Wegweiser zu einem gelungenen Leben

“When the study began, nobody cared about empathy or attachment. But the key to healthy aging is relationships, relationships, relationships.” – George Vaillant

In zwei Langzeitstudien wurden 268 Harvard-Absolventen aus den Jahrgängen 1939-1944 im Rahmen der „Grant-Studie“ und 456 Männer, die in ärmeren Vierteln in Boston aufgewachsen sind, im Rahmen der „Gluecks-Studie“ regelmässig über ihr Leben befragt. Die Forschenden konnten so ihre Lebensgeschichten, beruflichen Karrieren und den Gesundheitszustand über 75 Jahre verfolgen und Schlüsse daraus ziehen, welche Faktoren ein gelungenes Leben ausmachen (Mineo, 2017).

Nach Robert Waldinger, dem momentanen Direktor der Studie, ist eines der überraschendsten Ergebnisse der Studie, dass Beziehungen und wie glücklich die Menschen darin sind, einen massgebenden Einfluss auf die Gesundheit hat. Enge Beziehungen schützen vor Unzufriedenheit im Leben, körperlicher Verwahrlosung und sind bessere Prädiktoren für ein langes und glückliches Leben als der Intelligenzquotient oder die Gene. Dieses Ergebnis konnte in der „Grant-“ sowie in der „Gluecks-Studie“ bewiesen werden (Mineo, 2017).

Gerade in der „Rush Hour“ des Lebens (vgl. Kap. 2.2.1) spielen die engen Beziehungen eine besonders wichtige Rolle. Nach Waldinger sind die Menschen, die eine glückliche Beziehung mit 50 hatten, die gesündesten mit 80 Jahren (Mineo, 2017). Denn gerade im Alter von 35 bis 55 Jahren erleiden viele Menschen depressive Phasen, die oft unbehandelt bleiben und so zu einer Art Selbst-Isolation führen (Gatterer et al., 2016, S.22). Die Forscher haben ebenfalls herausgefunden, dass die Zufriedenheit in einer Ehe oder Partnerschaft einen

schützenden Effekt auf die psychische Gesundheit der Menschen hat. Teilnehmende der Studie, die in den 80er Jahren eine glückliche Ehe hatten, berichteten, dass ihre Stimmung nicht einmal an den Tagen gelitten hat, an denen sie mehr körperliche Schmerzen hatten. Wer enge Beziehungen pflegte, konnte ein längeres und glücklicheres Leben führen. Einzelgänger starben oft früher, denn nach Waldinger ist die Einsamkeit so lebensbedrohlich wie Rauchen oder Alkoholismus (Mineo, 2017).

Der Prozess des Alterns selbst beginnt schon bei der Geburt und ist gemäss Forschern ein kontinuierlicher Prozess. Aus diesem Grund sollten sich die Menschen in jeder Lebensphase um sich kümmern. Bereits im Alter von 30 Jahren wird der gesundheitliche Kurs gesetzt. Die Devise nach Waldinger lautet daher: „Kümmere dich um deinen Körper, als ob du ihn 100 Jahre lang brauchen würdest, denn dies könnte eintreffen“ (Mineo, 2017).

Der Psychiater George Vaillant, der Studienleiter vor Waldinger, definierte sechs Faktoren, die ein gesundes Altern voraussagen. Nebst den oben erwähnten Faktoren wies er darauf hin, dass nicht die schlechten Erfahrungen das Leben verderben, sondern die guten ein gelungenes Leben und gesundes Altern unterstützen. Dazu kommt die Fähigkeit, nach der Pensionierung zu improvisieren und jüngere Freunde zu finden, da diese mehr Freude als das Renteneinkommen machen. Zudem fand er heraus, dass das subjektive Gesundheitsempfinden eine grössere Rolle spielt als die effektive physische Gesundheit – das heisst, es hat keinen Einfluss, wenn eine Person krank ist, solange sie sich nicht krank fühlt (Vaillant, 2002, S. 13). Dazu kommt nebst der körperlichen Aktivität, einem gesunden Gewicht und keinem Alkoholmissbrauch die Fähigkeit hinzu, mit den Höhen und Tiefen des Lebens umzugehen (Mineo, 2017).

Für die Teilnehmenden aus ärmeren Verhältnissen war Bildung ein zusätzlicher Faktor. Je mehr Bildung sie erhielten, desto wahrscheinlicher war es, dass sie besser auf sich selbst geachtet haben, d.h. sich gesund ernährt, nicht geraucht, weniger getrunken und sich mehr bewegt haben (Mineo, 2017). Folgendermassen korreliert für Vaillant (2012, S. 332), nebst dem offensichtlichen Jobstatus, die Bildung stark mit der Fähigkeit der Selbstfürsorge. Zusätzlich wird durch die Bildung ermöglicht, überhaupt die Beipackzettel auf Medikamenten sowie die verschiedenen präventiven Angebote zu verstehen. In diesem Zusammenhang untersuchte Vaillant auch, wieso Menschen in die Schule gehen oder eben nicht. Er kommt zum Schluss, dass dies in engem Zusammenhang mit dem Umfeld steht und ob in die Familien und das Bildungssystem investiert wird und keine Diskriminierung vorherrscht. Denn Menschen ohne Zukunftsperspektive verfolgen auch keine Ausbildungspläne.

Zusammengefasst wurde evaluiert, dass umso mehr der oben genannten Faktoren von den Studienteilnehmenden eingehalten wurden, desto besser die Chancen für ein langes und gelungenes Leben waren (Mineo, 2017).

3.8 Zwischenfazit – Faktoren für ein gelungenes Leben

In der untenstehenden Tabelle 3 werden die aus den vorgehenden Studien stammenden Faktoren eines gelungenen Lebens nochmals in einer Übersicht zusammengefasst. Die Übersicht dient als Basis für die Erstellung der Szenarien in Kapitel 5 und die Handlungsempfehlungen in Kapitel 6.

Studie	Autor	Faktoren für ein gelungenes Leben
Eudaimonia	Aristoteles	„Glücklich ist, wer im Sinne vollendeter Trefflichkeit tätig und dazu hinreichend mit äusseren Gütern ausgestattet ist – und zwar nicht in einer zufälligen Zeitspanne, sondern so lange, dass das Leben seinen Vollsinn erreicht“
PERMA	Prof. Dr. Martin Seligmann (2015)	<ul style="list-style-type: none"> • Positives Gefühl • Engagement • Sinn • Zielerreichung oder sich als wirksam erleben • Positive Beziehungen
Das Fit-Prinzip	Dr. Remo Largo (2017)	Die Befriedigung der Grundbedürfnisse: <ul style="list-style-type: none"> • Körperliche Integrität • Geborgenheit • Soziale Anerkennung • Selbstentfaltung • Leistung • Existenzielle Sicherheit anhand der persönlichen Kompetenzen in Einklang mit der Umwelt bringen
Lykke	Meik Wiking (2017)	<ul style="list-style-type: none"> • Zusammengehörigkeit • Geld • Gesundheit • Freiheit • Vertrauen • Altruismus
The 100-Year Life	Lynda Gratton & Andrew Scott (2016)	Die Balance zwischen materiellen (Einkommen) und immateriellen Bausteinen: <ul style="list-style-type: none"> • Produktive Bausteine: Wissen, Flexibilität, Reputation, Soziale Fähigkeiten • Vitale Bausteine: Mentale und physische Gesundheit, Beziehungen • Transformationelle Bausteine: Neuorientierung, Transitionen, Selbstreflexion, Netzwerk
Ikigai	Francesc Miralles & Héctor Garcia (2016)	<ul style="list-style-type: none"> • Eine Tätigkeit finden, in der man gut ist, gerne macht, einen Gegenwert erhält und in der Welt gebraucht wird • Starke soziale Bindungen • Gegenseitiges Helfen • Resilienz • Gesunde Ernährung und körperliche Bewegung
Die Grant und Gluecks-Studie	George E. Vaillant (2012) Robert Waldinger (2017)	<ul style="list-style-type: none"> • Beziehungen und allgemein die Pflege von Kontakten • Resilienz • Gesunde Ernährung, körperliche Bewegung und kein Alkoholmissbrauch • Bildung und die die Fähigkeit zur Selbstfürsorge • Eine Zukunftsperspektive

Tabelle 3: Mögliche Faktoren eines gelungenen Lebens
(Eigene Darstellung)

4 Forschungsdesign

Das vierte Kapitel widmet sich dem Forschungsdesign. Es wird das Vorgehen für die Forschung im Rahmen dieser Arbeit und die damit verbundenen Überlegungen beschrieben. Bestandteile sind der theoretische Hintergrund des gewählten Forschungsansatzes, der Aufbau und das Vorgehen der Umfrage in der quantitativen Analyse sowie der Experteninterviews in der qualitativen Analyse. Die daraus resultierenden Ergebnisse bilden die Basis für die Erstellung der Szenarien in Kapitel 5.

4.1 Theoretischer Hintergrund

Um die Forschungsfrage am besten zu verstehen und möglichst breit anzugehen, wurde der Designtyp „Triangulation“ verwendet – die Verknüpfung quantitativer mit qualitativer Forschung. Obwohl es lange einen „Paradigm-War“ (vgl. Lincoln & Guba, 1985) gab, setzt sich die Erkenntnis immer mehr durch, dass qualitative und quantitative Methoden eher komplementär als rivalisierend aufeinander wirken (Jick, 1983, S. 135). Für das Forschungsdesign müssen nach Creswell und Plano Clark (2011, S. 63ff.) nebst dem Designtyp die Varianten, das Timing, die Gewichtung sowie der Zeitpunkt der Vermischung der beiden Methoden festgelegt werden (vgl. Tabelle 4). Nach Bryman (1992) gibt es mehrere Varianten der Verknüpfung. Für diese Arbeit wichtig waren die Überprüfung qualitativer durch quantitative Ergebnisse, die Unterstützung der qualitativen Forschung durch die quantitative Forschung und vice versa sowie die Herstellung eines allgemeineren Bildes. Zusätzlich wurde die Perspektive der Subjekte durch die quantitative Forschung bei der qualitativen Forschung miteinbezogen, genauso wie die Unterstützung von qualitativen Erkenntnissen bei der Interpretation von quantitativen Ergebnissen (Fick, 2011, S. 76; Brymann 1992, S. 59ff.). Als Design wurde der parallele Ansatz verfolgt, d.h. die beiden Datensorten wurden kontinuierlich im gleichen Zeitraum mit zwei verschiedenen Untersuchungsgruppen gesammelt (Fick, 2011, S. 80). Gewichtet werden die beiden Methoden als gleichwertig und gemischt werden sie bei der Erstellung der Szenarien (Kapitel 5).

Designtyp	Varianten	Timing	Gewichtung	Vermischung
Triangulation (Quantitative und qualitative Methode parallel)	Überprüfung Allgemeines Bild Ergänzung Validierung Verschiedene Perspektiven	Zeitgleich	Gleich gewichtet	Während Interpretation und Analyse

Tabelle 4: Forschungsdesign

(Eigene Darstellung in Anlehnung an Creswell & Plano Clark, 2011, S. 63ff.)

4.2 Quantitative Analyse – Umfrage Generation X

Die quantitative Analyse basiert auf einem Online-Fragebogen (Findmind). Für die Generierung der Daten wurde der Fragebogen über verschiedene Kanäle an in der Schweiz wohnende Personen der Generation X versendet. Es wurde darauf geachtet, dass bei den demografischen Daten alle zur Verfügung stehenden Auswahlmöglichkeiten – bspw. der Funktion oder der Ausbildung – vorhanden sind, damit die Analyse vielseitig durchgeführt werden kann. Eine Übersicht über die Breite der demografischen Daten der Teilnehmenden ist in Anhang A zu finden.

Der Datensatz liegt bei 265 Teilnehmenden, wobei die 226 Befragten, die 35- bis 55-jährig sind, für die Analyse herausgefiltert wurden. Interessant ist, dass die Ergebnisse von Anfang an ziemlich konstant geblieben sind. Daher kann angenommen werden, dass bei einer noch grösseren Stichprobe kein anderes Ergebnis resultieren würde und die Umfrage als repräsentativ angesehen werden kann.

Die Voraussetzung für die Erstellung des Fragebogens war, dass er schnell und einfach auszufüllen ist. Die Dauer zur Beantwortung des Fragebogens beträgt etwa fünf bis zehn Minuten und es werden dabei 20 Fragen gestellt: Eine Frage nach den demografischen Daten, neun Single-Choice-Fragen, sechs Multiple-Choice-Fragen, drei Matrix-Fragen und ein Kommentarfeld.

Die Single-Choice-Fragen wurden verwendet, wenn eine klare Antwort das Ziel war. Die Multiple-Choice-Fragen verfolgen die Absicht, den Teilnehmenden eine breitere Auswahl an Möglichkeiten zu geben und für die Auswertung Zusammenhänge zu erkennen. Die Matrix-Fragen wurden eingesetzt, um Präferenzen zu erkennen.

Für die Analyse wurde mit deskriptiven Grafiken und Tabellen gearbeitet. Zusätzlich wurden die Untergruppen Funktion, Geschlecht, Bildungshintergrund und Altersgruppe untersucht, um ein differenzierteres Bild der Generation X zu erhalten.

4.3 Qualitative Analyse – Strukturierte Experteninterviews

Während die quantitative Analyse vor allem die allgemeine Sichtweise der Generation X für die Planung eines längeren Lebens abgeholt hat, basiert die qualitative Analyse auf strukturierten Experteninterviews aus den fünf Untersuchungsbereichen Bildung, Arbeit, Gesundheit, Wohnen und Finanzen.

Für die Gespräche wurde die Methode des Leitfadeninterviews gewählt, da sich diese nach Stremlow (2006, S. 1) sehr gut für die Befragung von Experten aus einer ausgewählten Gruppe eignet, mit dem Ziel, bereichsspezifische oder themenbezogene Aussagen zu gene-

rieren. Das Expertentum begründet sich nach Mayer (2004, S. 37) durch die Praxiserfahrung und das Handlungswissen in ausgesuchten Bereichen. Der oder die Interviewte stehe für sich nicht als Einzelperson, sondern repräsentiere eine Gruppe, die in die Forschung einbezogen werden soll.

Der Aufbau des Leitfadens besteht aus sechs Teilen. Im ersten Teil wird in das Thema eingeführt und der Forschungshintergrund erklärt. Im zweiten Teil wird mit dem Experten eine Situationsanalyse durchgeführt, um die Herausforderungen mit dem demografischen Wandel allgemein und den Auswirkungen auf das Spezialgebiet des Experten zu evaluieren. Im dritten Teil werden mögliche Handlungsoptionen und Geschäftsmodelle besprochen. Da nach dem Experiment von Philip E. Tetlock (2006) die Trefferquote von Experten fast überall unter den Durchschnittswerten lag, wurde im Interview nicht nur nach dem Spezialbereich, sondern auch nach den anderen Bereichen gefragt. Der fünfte Teil beschäftigt sich mit einem Ausblick und wie sich die Experten die Zukunft vorstellen. Abschliessend gibt es noch Platz für sonstige Anmerkungen bzw. Fragen.

Die Experten und Expertinnen wurden so gewählt, dass jeder der fünf Untersuchungsbereiche von mindestens einer Person abgedeckt wurde. Insgesamt wurden zehn Interviews à 30 bis 120 Minuten durchgeführt. Sechs Interviews fanden bei den Experten vor Ort statt, drei telefonisch und eines per E-Mail. Alle Interviewten wurden vorab über die Zielsetzungen und Rahmenbedingungen der Forschungsarbeit informiert. Die Interviews wurden aufgezeichnet, damit eine Transkription möglich war, und es wurde kommuniziert, dass aus den Interviews zitiert wird.

Die Liste der interviewten Experten ist in Anhang B zu finden.

5 Lebensformen eines längeren Lebens: Trends und Szenarien

Im folgenden Kapitel fliessen die Ergebnisse der qualitativen und quantitativen Analyse sowie der analysierten Faktoren aus Kapitel 2 und 3 zusammen und werden in Form von Trends und Szenarien für Lebensformen eines längeren Lebens in den fünf Bereichen Finanzen, Arbeit, Bildung, Gesundheit und Wohnen diskutiert. Die Ausarbeitung der Szenarien ist für jeden Bereich in drei Schritte gegliedert. Zuerst werden die Herausforderungen basierend auf den Interviews erläutert. Danach werden die Ergebnisse des Fragebogens analysiert, Untergruppen gebildet und mögliche Trends aufgegriffen. Als dritter Schritt werden die Szenarien basierend auf den analysierten Trends aus der quantitativen Analyse und den analysierten Faktoren aus Kapitel 2 und 3, den Experteninterviews und zusätzlicher Literaturrecherche erstellt.

5.1 Finanzen

Ein längeres Leben muss finanziert werden. Das folgende Unterkapitel zeigt die Herausforderungen auf und soll mit Trends und Szenarien Denkanstösse geben, wie diese bewältigt werden können.

5.1.1. Herausforderungen für die Finanzierung eines längeren Lebens

Die Menschen in der Schweiz werden mit einem System gross, in welchem sie nach dem Dreisäulenprinzip mit der AHV, der Pensionskasse und der Säule 3a und 3b für die Zeit nach der Pensionierung sparen. Die AHV funktioniert nach dem Umlageverfahren und die zweite Säule nach dem Kapitaldeckungsverfahren, wobei Arbeitnehmende und Arbeitgebende zusammen für die Zeit nach der Pensionierung sparen. Zusätzlich kommen bei der zweiten Säule noch die Zinsen dazu und füllen zusammen mit dem Ersparten einen Topf, der nach der Pensionierung dem Arbeitnehmenden alleine gehören soll. In diesen Topf wird nach der Pensionierung ein Loch gemacht und die Grösse dieses Loches ist der Umwandlungssatz, der die Höhe der Rente bestimmt (Bachmann, Interview 15.01.2018). Nach Josef Bachmann, dem ehemaligen Pensionskassenchef der PwC (Interview 15.01.2018), ist der Umwandlungssatz jedoch eine Grösse, die nicht bestimmt werden kann. Denn sie beruht auf Faktoren, die nicht beeinflussbar sind. Zusätzlich wird bei der Betrachtung der Rente oft der Nominalwert verwendet. Dies zeigt jedoch ein verzerrtes Bild auf, da die Teuerung und Veränderung der Kapitalrendite nicht berücksichtigt werden. Denn wird bspw. die Rente von heute und jene von 1985, als das BVG obligatorisch wurde, verglichen, haben die Menschen heute aufgrund der Negativteuerung eine grössere Rente als damals. Hinzukommend wird die Ge-

sellschaft immer älter und wenn das Pensionierungsalter so bleibt, nimmt die Anzahl Rentner immer mehr zu und die Anzahl der Erwerbstätigen verringert sich. Dies hat momentan zur Folge, dass die Erwerbstätigen mehr Beiträge bezahlen müssen. Zusätzlich ist auch die zweite Säule in Gefahr, da der Umwandlungssatz oft statisch und nicht dynamisch ist. Im schlimmsten Fall muss auch hier das Umlageverfahren eingeführt werden, was ein Systembruch zur Folge hätte. Somit steht die Absicherung für die Zukunft auf wackligen Beinen und es muss vermehrt an Eigenmitteln gespart werden, um dies zu kompensieren (Bachmann, Interview 15.01.2018).

Eine weitere Herausforderung liegt nach Imke Bredehoeft (Interview 18.12.2017) von der Körber Stiftung in der sozialen Ungleichheit, die sich auch im Alter fortsetzt. Bestimmte Aspekte, von denen bestimmte Personengruppen schon vorher profitiert haben, wie bessere Bildung, bessere Jobmöglichkeiten und den daraus resultierenden besseren Selbstwert, und einen besseren Gesundheitsstatus werden im Alter kumuliert. Leider werden auch die Nachteile kumuliert, sodass die soziale Ungleichheit in den älteren Generationen nochmals ausgeprägter zu sehen ist. In dem Zusammenhang wird auch die Altersarmut bei bestimmten Personengruppen, z.B. bei alleinerziehenden Müttern vermehrt auftreten, die quasi noch ein Leben gelebt haben, das noch nicht von neuen Ideen für ein langes Leben geprägt war.

Als dritte Herausforderung nennt Jérôme Cosandey von Avenir Suisse (Interview 14.12.2017), dass bereits heute eine einzige Ausbildung nicht mehr ausreicht. Die Zunahme der Lebenserwartung und der Anzahl Jahre bei guter Gesundheit wird den Menschen ermöglichen, noch länger zu arbeiten, was noch mehr Weiterbildungen und Umschulungen erfordert. Dazu braucht es finanzielle Mittel, die dafür gespart worden sind. Denn nicht die Semestergebühren oder Kurskosten sind das Problem, sondern die Einkommensverluste, die infolge einer Reduktion des Arbeitspensums oder bei einem kompletten Neuanfang anfallen.

5.1.2. Ergebnisse aus der Umfrage zur Finanzierung

Mehr als 75% der Befragten denken, dass sie älter werden als die Generationen vor ihnen. Dies zeigt, dass ein allgemeines Bewusstsein für ein längeres Leben bereits vorhanden ist (vgl. Abb. 23, Anhang A). Die Antworten auf die Frage: „Wie können Sie sich vorstellen, Ihr längeres Leben zu finanzieren?“ ist in untenstehender Abb. 10 zu finden.

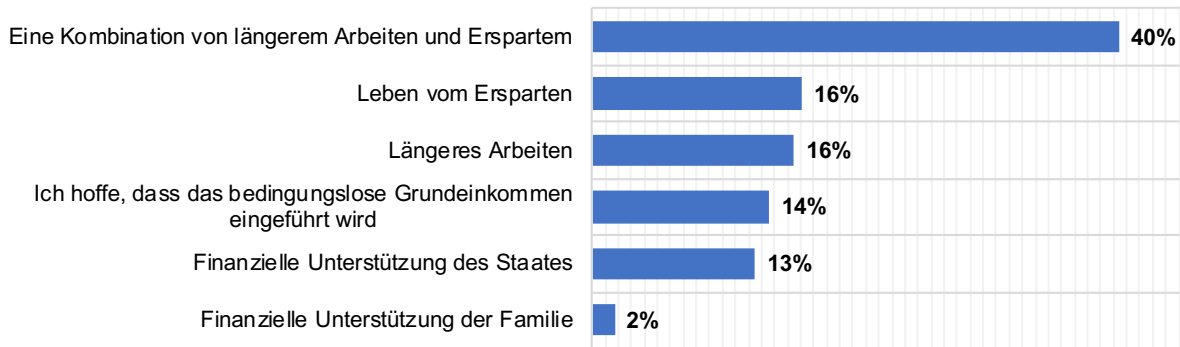


Abbildung 10: Formen der Finanzierung eines längeren Lebens (n=218)
(Eigene Darstellung)

Das Ergebnis zeigt, dass die Mehrheit sich vorstellen kann, ihr längeres Leben aus einer Kombination von „länger arbeiten“ und „sparen“ zu finanzieren und fast niemand die finanzielle Unterstützung der Familie möchte. Auf die Unterschiede in den Untergruppen wird folgend weiter eingegangen.

Unterschiede: Geschlecht

Bei den männlichen Befragten denken 85%, dass sie älter werden als die Generationen vor ihnen. Bei den weiblichen Befragten sind dies nur 69%. Bei der Finanzierung eines längeren Lebens erhoffen sich die weiblichen Befragten ein bisschen mehr die Unterstützung des Staates sowie die Einführung des bedingungslosen Grundeinkommens, wobei die männlichen Befragten ein wenig mehr aufs Sparen setzen.

Unterschiede: Funktion

Von den Teilnehmenden aus dem Kader denken 86%, dass sie älter werden als die Generationen vor ihnen, während es bei den Angestellten 73% sind. Bei der Finanzierung eines längeren Lebens besteht bei den Angestellten mit 14% ein höherer Wunsch nach staatlicher Unterstützung als bei denen aus dem Kader mit 9%. Bei den Selbständigen denken 67%, dass sie älter werden als die Generationen vor ihnen, und für die Finanzierung setzen sie wie auch die Angestellten einen grösseren Teil auf „länger arbeiten“ als nur „sparen“. Die Kombination „länger arbeiten“ und „sparen“ ist jedoch bei allen drei am höchsten.

Unterschiede: Bildungshintergrund

Die Befragten mit einem höheren Bildungsabschluss glauben klar daran, dass sie älter werden als die Generationen vor ihnen. Bei der Finanzierung setzen diejenigen mit einem höheren Bildungsabschluss am meisten auf eine Kombination aus „sparen“ und „länger arbeiten“. Diejenigen mit Lehrabschluss hingegen hoffen mehr auf die finanzielle Unterstützung des Staates oder das bedingungslose Grundeinkommen.

Schlussfolgerungen: Trends

- Ein allgemeiner Trend in Richtung „sparen“ und „länger arbeiten“ ist zu beobachten.
- Umso höher der Bildungsgrad und die Funktion, desto eher der Gedanke, dass die Menschen heute länger leben als die Generationen davor.
- Selbstständige und Angestellte sparen weniger, arbeiten dafür länger, um ihr Leben zu finanzieren.

5.1.3. Szenarien für die Finanzierung eines längeren Lebens

Für die Finanzierung eines längeren Lebens werden folgende acht mögliche Szenarien vorgestellt.

a. Eine Kombination aus länger arbeiten und sparen

Um den finanziellen Engpässen im Alter zu entkommen, entscheiden sich immer mehr länger zu arbeiten. Gespart wird trotzdem noch, jedoch nicht mehr so viel, da durch das längere Leben auch mehr Geld gebraucht wird. Diese Kombination ist nicht nur für die Individuen gut, da sie länger aktiv in der Gesellschaft eingebunden sind, sondern ermöglicht auch einen gesunden Ausgleich zwischen Erwerbstätigen und Rentnern und stabilisiert so das Rentensystem (Bachmann, Interview 15.01.2018).

b. Länger arbeiten

Da das Vorsorgemodell vermehrt unter Druck gerät, entscheiden sich die Leute immer öfter bis ins hohe Alter zu arbeiten, anstatt zu sparen. Es wird sozusagen von der Hand in den Mund gelebt und das Sparen wird zum Auslaufmodell (Achermann et al, 2017, S. 148).

c. Die Einführung eines dynamischen Vorsorgemodells für die 2. Säule

Das Vorsorgemodell der 2. Säule ist nicht mehr statisch, sondern, wie von Josef Bachmann (Interview 15.01.2018) entwickelt, dynamisch. Das dynamische Vorsorgemodell beruht auf drei Fundamenten. Erstens müssen mehr Beiträge einbezahlt werden. Dies jedoch nur unter dem zweiten Fundament, dass das Rentenrücktrittsalter frei gewählt werden kann. Denn die Lebenserwartung kann nicht beeinflusst werden, die Rentendauer schon. Entscheidend hierzu ist die Schaffung von Arbeitsplätzen nach einem Alter von 65 auf Seite der Arbeitgebenden und die Bereitschaft von marktkonformen Konditionen auf Seite der Arbeitnehmenden. Das frei wählbare Rücktrittsalter ist die Voraussetzung für das Festlegen der Altersleistungen in korrekter Höhe. Denn wenn die Menschen länger arbeiten, kann die notwendige Kürzung der Umwandlungssätze dadurch kompensiert werden. Das dritte Fundament ist die Fokussierung auf den Realwert

(Kaufkraft) auf Basis der Lebenserwartung, der Anlageerträge und der Teuerung und nicht auf den Nominalwert (Betrag). Dadurch besitzt das Modell beim Umwandlungssatz eine Art Ventil, welches geöffnet oder verkleinert werden kann, und es muss weniger durch die Erwerbstätigen subventioniert werden.

d. Die Einführung des bedingungslosen Grundeinkommens

Jeder Mensch erhält ein bedingungsloses Grundeinkommen im Erwachsenenalter von CHF 2500 und als Kind und Jugendlicher CHF 625 im Monat. Das Grundeinkommen ermöglicht der ganzen Bevölkerung ein menschenwürdiges Dasein und die Teilnahme am öffentlichen Leben. Die finanzielle Sicherheit ist nicht mehr an die Erwerbsarbeit gebunden. Dies ermöglicht den Menschen eine freiere Gestaltung ihres Lebens und mehr Engagement für die Gesellschaft. Die Finanzierung basiert auf der Abschöpfung aller Erwerbseinkommen bis zur Höhe des Grundeinkommens, einer Umlagerung aus finanziellen Leistungen der sozialen Sicherheit und Steuern, bspw. über die Mehrwertsteuer, oder eine Verlagerung im heutigen Staatshaushalt (Volksabstimmung, 2016, S. 12ff.).

e. Die Finanzierung der AHV über die Erbschaftssteuer

Ein mögliches Szenario von Prof. Dr. François Höpflinger (Interview 19.12.2017) wäre die Finanzierung der AHV durch die Erbschaftssteuer. Bereits 10% der Erbschaftssteuer jährlich wären CHF 6.3 Mrd. Dies würde dann auch einen Generationenvertrag von oben nach unten ergeben.

f. Die Einzahlung in Zeitbanken als vierte Vorsorgesäule

Gemäss Achermann et al. (2017, S. 144) wird der Ausspruch „Zeit ist Geld“ Realität. Immer mehr Menschen weichen auf alternative Vorsorgemodelle aus, bei denen nicht Geld, sondern Zeit gespart wird. Die Zeit, die verwendet wird, um einen älteren Menschen zu pflegen oder sich allgemein sozial zu engagieren, wird auf einem privaten Zeitkonto gutgeschrieben. Falls dann selbst einmal Hilfe benötigt wird, kann diese Zeit anhand von Dienstleistungen zurückerstattet werden. Dieses Modell ermöglicht es auch Menschen, die gerade keinen Job finden, ihren Fähigkeiten entsprechend vorzusorgen. Das Pilotprojekt KISS (2017) bietet bereits Nachbarschaftshilfe mit Zeitgutschriften an. Davon ausgeschlossen sind ärztlich verordnete Leistungen, diese werden von der Spitex erbracht.

g. Rentenvorbezug

Regelmässige Auszeiten zur Erholung, Inspiration, zu Weiterbildungen oder persönlicher Neuorientierung werden zur Norm. Um diese Zeit der Einkommensverluste zu finanzie-

ren, kann ein Teil der Rente vorbezogen werden, den man durch das längere Arbeiten wieder zurückbezahlt (Achermann et al., 2017, S. 77).

h. Gemeinschaftsfinanzierungen

Ein Modell, das es nach Dr. Anaïs Sägesser (Interview 06.12.2017) von Stride bereits in Deutschland gibt, ist ein Darlehen, das von der Gesellschaft getragen wird. Dieses kann bspw. für eine Weiterbildung bezogen werden und wird danach in Abhängigkeit vom zukünftigen Lohn wieder zurückbezahlt.

5.2 Arbeit

Das folgende Unterkapitel zeigt die Herausforderungen für die Gestaltung eines längeren Erwerbslebens auf und gibt anhand von Trends und Szenarien Denkanstöße, wie diese gemeistert werden können.

5.2.1. Herausforderungen für die Gestaltung eines längeren Erwerbslebens

In den Köpfen der Menschen ist nach Anaïs Sägesser (Interview 06.12.2017) oft das Bild des „Golden Age“ zu finden, das fitte Pensionierte zeigt, die genügend Geld und keine Sorgen haben und das Leben genießen können. Das, obwohl sie wissen, dass dieses Bild oft nicht die Realität darstellt. Viele der Pensionierten haben Mühe, eine Beschäftigung zu finden, um ihren Tag zu füllen. Auch Josef Bachmann (Interview 15.01.2018) nennt diese Herausforderung. Im Normalfall geht ein Mensch während des Berufslebens ganz nach oben und stürzt dann mit der Pensionierung plötzlich ab. Es wäre viel sinnvoller, langsam aus dem Arbeitsleben, bspw. durch eine Reduktion des Arbeitspensums, treten zu können. Denn Josef Bachmann wurde mit 63 pensioniert, im dem Alter, als er auch seinen ersten Marathon absolviert hat und nie fitter war. Es ist diskriminierend, wenn jemand plötzlich aus dem Arbeitsleben austreten muss. Zudem fehlen auch Arbeitsplätze für über 65-Jährige und oft sind die Arbeitnehmenden in diesem Alter aufgrund der hohen Löhne und Sozialversicherungsbeiträge einfach zu teuer.

Die zweite Herausforderung ist nach Imke Bredehoeft (Interview 18.12.2017) heutzutage die Einstellung gegenüber dem Alter und welche Narrative und Bilder produziert werden. Für viele Arbeitnehmende ist es daher bereits über 50 sehr schwierig wieder ins Arbeitsumfeld zurückzufinden, obwohl ein Grossteil der Gesellschaft durch den demografischen Wandel eine längere Spannweite zwischen dem Rentenalter bis zur Pflegebedürftigkeit haben wird. Ein Grund dafür sind die Babyboomer. Als sie ihr Berufsleben begonnen haben, gab es die drei klassischen Phasen Ausbildung, Erwerbsleben und Ruhestand. Wird ihnen nun gesagt, sie könnten respektive sie müssten noch länger arbeiten, erfreut sie das nicht. Daher richtet sich der Diskurs eher an die Generationen danach und an die in dieser Arbeit erforschte Ge-

neration X. Die Herausforderung einer längeren Lebensarbeitszeit ist jedoch auch hier, dass die Menschen so früh wie möglich darauf sensibilisiert werden müssen. Zum Beispiel, dass bereits in der Ausbildungsphase bedacht wird, dass der Mensch verschiedene Phasen sowie mehrere Karrieren im Lebenslauf haben kann. Eine weitere Herausforderung ist die bereits in Kapitel 2.2.1 erwähnte "Rush Hour" des Lebens. Im Alter zwischen 30 und 45 passiert die Kindererziehung, Karriere soll gemacht werden und im ungünstigsten Fall sind auch noch die Eltern in dieser Zeit pflegebedürftig.

Eine weitere Herausforderung ist nach Imke Bredehoeft (Interview 18.12.2017) die Vorstellung von Arbeit an sich. Oft wird Arbeit mit Erwerbsarbeit in Verbindung gebracht und auch die Anerkennung in der Leistungsgesellschaft ist sehr stark auf die Erwerbsfähigkeit und Erwerbsarbeit fokussiert. Der Carearbeit, alle Tätigkeiten des Sorgens und „Sichkümmerns“, wird dabei oft fast keine Anerkennung geschenkt, obwohl diese der soziale Kitt einer Gesellschaft ist.

5.2.2. Ergebnisse aus der Umfrage zum längeren Erwerbsleben

Mehr als 50% der Befragten antworten auf die Frage „Bis zu welchem Alter können Sie sich vorstellen zu arbeiten?“ mit 70 oder mehr (vgl. Abb. 11). Dies zeigt auf, dass unabhängig von Funktion und Alter sich viele ein höheres Rentenrücktrittsalter vorstellen können.

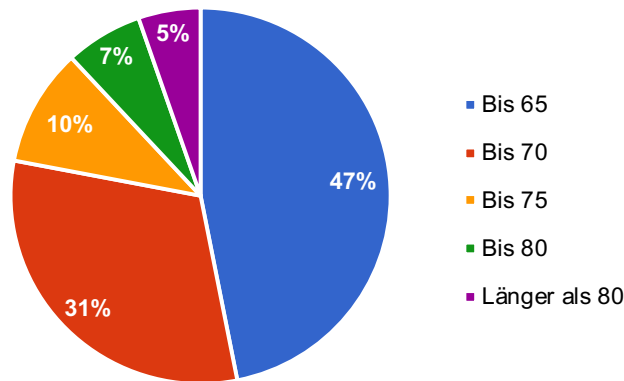


Abbildung 11: Die gewünschte Höhe des Rentenalters (n=225)
(Eigene Darstellung)

Auf die Frage „Wie gestalten Sie Ihr zu erwartendes längeres Erwerbsleben, wenn Sie wählen können?“ antworten die meisten mit einer langsamen Reduktion des Arbeitspensums (vgl. Abb. 12). Weniger als 10% möchten weiterhin arbeiten wie bisher. Dies zeigt, dass ein Veränderungsbedarf vorhanden ist.

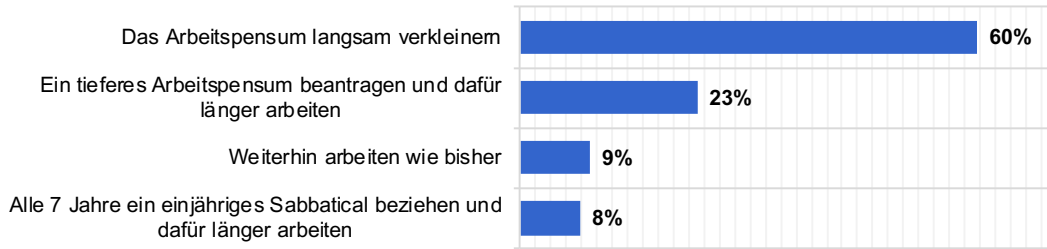


Abbildung 12: Die Gestaltung eines längeren Erwerbslebens (n=225)
(Eigene Darstellung)

Auf die Frage „Welche Tätigkeit können Sie sich im Alter von 65 vorstellen, wenn Sie noch länger im Erwerbsleben bleiben?“ antworten die meisten mit einer beratenden Tätigkeit (vgl. Abb. 13). Vermehrt Aufgaben für die Gesellschaft zu übernehmen sowie die selbe Tätigkeit wie bisher auszuüben, wurde ebenfalls häufig gewählt. Dies zeigt jedoch, dass mehr als 80% eine andere Funktion als bisher in einem längeren Erwerbsleben machen möchten und dafür Möglichkeiten geschaffen werden müssen.

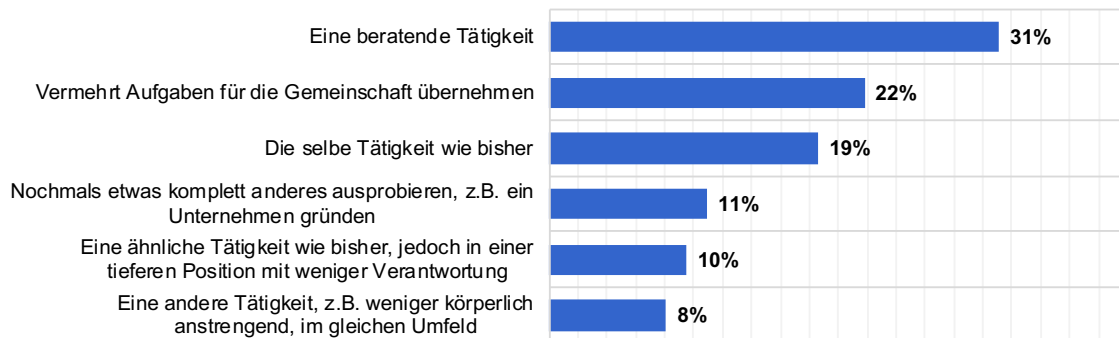


Abbildung 13: Tätigkeiten in einem längeren Erwerbsleben (n=223)
(Eigene Darstellung)

Die Unterschiede in den Antworten basieren vor allem auf der Funktion, dem Bildungshintergrund und dem Alter. Daher wird auf diese drei Untergruppen noch genauer eingegangen.

Unterschiede: Funktion

Bei der Funktion ist klar zu erkennen, dass Befragte aus dem Kader (61%) und Selbstständige (67%) länger als bis 65 im Erwerbsleben bleiben möchten. Während die Befragten aus dem Kader vor allem bis 70 (35%) arbeiten möchten, wollen Selbstständige ganz klar bis 80 (14%) oder sogar länger als 85 (19%) arbeiten. In der Gestaltung eines längeren Erwerbslebens möchte die Mehrheit langsam das Pensum reduzieren. Dies ist vor allem bei den Selbstständigen mit 76% ganz klar ersichtlich. Die Befragten aus dem Kader würden auch gerne alle sieben Jahre (15%) ein einjähriges Sabbatical beziehen. Bei den Angestellten ist das längere Arbeiten bei einem tieferen Arbeitspensum (27%) sehr beliebt. Bei den Tätigkeiten

bevorzugen alle drei Gruppen eine beratende Tätigkeit (ca. 30%) und die Übernahme von Aufgaben für die Gemeinschaft (ca. 20%), wobei die Selbständigen auch gerne die gleiche Tätigkeit wie bisher (30%) ausüben möchten. Bei Befragten aus dem Kader ist auch ein Trend, in der gleichen Tätigkeit aber mit weniger Verantwortung (12%) zu bleiben oder nochmals etwas komplett anderen auszuprobieren (15%), zu beobachten.

Unterschiede: Bildungshintergrund

Beim Bildungshintergrund sind vor allem die Antworten der Befragten mit einem Lehrabschluss auffallend. Im Vergleich, wünschen sie sich am meisten eine ähnliche Tätigkeit, die körperlich weniger anstrengend ist (14%). Zudem können sie sich am wenigsten vorstellen, nochmals etwas komplett anderes auszuprobieren (6%).

Unterschiede: Altersgruppen

Für die Analyse wurde das Alter in die zwei Untergruppen 35 bis 45 und 45 bis 55 unterteilt. Dabei ist zu erkennen, dass bei der jüngeren Gruppe 57% länger als 65 arbeiten wollen, während dies bei der älteren Gruppe 49% wollen. Daher ist ein Trend zu erkennen, dass die jüngeren Generationen vermehrt länger als 65 arbeiten wollen. Auch bei der Gestaltung des längeren Erwerbslebens sind Unterschiede zu erkennen. Während beide Gruppen eine langsame Reduktion des Arbeitspensums bevorzugen, ist bei der jüngeren Gruppe ein klarer Trend zum längeren Arbeiten mit einem tieferen Pensum zu erkennen.

Schlussfolgerungen: Trends

- Der Trend geht klar in die Richtung, dass die Menschen bereit sind länger als bis 65 zu arbeiten.
- Die meisten bevorzugen eine langsame Reduktion des Arbeitspensums.
- Je jünger die Befragten, desto mehr bevorzugen sie eine Reduktion des Arbeitspensums und arbeiten dafür länger.
- Alle Gruppen bevorzugen für die Tätigkeit eines längeren Erwerbslebens eine beratende Tätigkeit oder vermehrt Aufgaben für die Gesellschaft zu übernehmen.
- Vor allem Selbständige können sich ihre Tätigkeit auch für ein längeres Erwerbsleben vorstellen. Befragte aus dem Kader oder Angestellte würden ihren Tätigkeitsbereich gerne anpassen.
- Vor allem die Befragten mit Lehrabschluss können sich eine ähnliche Tätigkeit, die körperlich weniger anstrengend ist gut vorstellen.

5.2.3. Szenarien für die Gestaltung eines längeren Erwerbslebens

Für die Gestaltung eines längeren Erwerbslebens werden folgend neun mögliche Szenarien vorgestellt.

a. *Die freie Wahl des Rentenrücktrittsalters*

Die Beiträge sind fix gesetzt. In welcher Zeitspanne und zu welchem Pensum diese einbezahlt werden, ist jedoch frei wählbar. Das heisst, es ist bspw. möglich, nur 80% zu arbeiten, dafür aber länger als 65. Die Konditionen müssen dabei jedoch marktgerecht sein (Bachmann, Interview 15.01.2018 und Szenario f). Denkbar wäre auch ein minimales Rentenalter mit 61, wie es in Schweden gehandhabt wird (Voelpel, 2016, S. 230).

b. *Neue Arbeitszeitmodelle*

Flexible Arbeitszeiten, Teilzeit oder auch eine schrittweise Zeitreduktion ermöglichen es, dass das Erwerbsleben je nach Lebensphase angepasst werden kann. So kann eine nachhaltige Gestaltung der Lebensarbeitszeit ermöglicht werden (Körper-Stiftung, 2014, S. 4f.). Eine weitere Möglichkeit ist die Einführung von institutionalisierten Sabbaticals, wie es bereits der Designer Stefan Sagmeister macht. Bereits zum dritten Mal gönnt er sich und seinen Mitarbeitenden nach sieben Jahren eine einjährige Pause (Gatterer et al., 2016, S. 107).

c. *Die Einführung eines Carezeit-Budgets*

Jeder und jede erhält ein gewisses Zeitkontingent, das er für die familiäre Vorsorge, ehrenamtliche gesellschaftliche Sorgetätigkeiten oder berufliche Weiterbildungen sowie Selbstsorge nutzen kann (Jurczyk & Mückenberger, 2016). Die Zeiteile können flexibel für eine Unterbrechung oder die befristete Reduktion der Erwerbsarbeit genutzt werden, indem bspw. die Rush Hour entlastet und die Zeit dafür dann hinten anhängt wird (Bredehoeft, Interview 18.12.2017). Dies ermöglicht eine Integration von Care in den Erwerbsverlauf.

d. *Die Einführung von Stellen für jede Lebensphase*

Nebst den in Szenario b erwähnten neuen Arbeitszeitmodellen, sind auch Stellen notwendig, die für jede Lebensphase geeignet sind. Ein Beispiel dafür ist das Senior Expert Programm der Otto Group, wobei ältere Arbeitnehmende für bestimmte Projekte als Berater gebucht werden können. Ein weiteres Modell ist das Mentoring-Modell, wobei Jüngere von Älteren und umgekehrt lernen können, oder das „Down-Shifting“, wobei die Mitarbeitenden eine ähnliche Tätigkeit behalten, jedoch Verantwortung abgeben. Die „Ing-DIBA-Initiative“ bietet das Modell Azubi 50+, wobei Menschen ab 50 Jahren zu Bankangestellten ausgebildet werden. Analoge Ausbildungen wären vor allem im Ge-

sundheitsbereich mit dem kommenden Fachkräftemangel oder allgemein für Personen, die sich neuorientieren wollen, eine mögliche Lösung. Vermehrt möchten die Menschen auch Aufgaben für die Gemeinschaft übernehmen. Daher gibt es Modelle wie bspw. „Tripido“ aus Holland, wobei Arbeitnehmende bereits während ihrer Arbeitszeit die Möglichkeit erhalten, sich bei NGOs zu engagieren und dann ab einem gewissen Alter ganz zu wechseln (Bredehoeft, Interview 18.12.2017).

e. *Neue Arbeitsformen durch die Digitalisierung*

Die Digitalisierung verändert die Rahmenbedingungen der Arbeitsstellen. Die Arbeit wird virtueller und somit kann ortsunabhängig untereinander interagiert werden. Auch werden repetitive Arbeitsprozesse, die bislang Mitarbeitende mit Hilfe von Computerprogrammen durchführten, durch die gestiegene Leistungsfähigkeit von Computern und erste Erfolge im Bereich der künstlichen Intelligenz überflüssig. Zusätzlich umfasst die Automatisierung einen breiteren Einsatz von Robotern, die stärker für die Menschen unterstützend agieren können (W.I.R.E., 2017, S.50ff.). Dies zieht vor allem eine Neugestaltung der Büroinfrastruktur mit sich, ermöglicht aber auch geschwächten oder älteren Personen länger im Erwerbsleben zu bleiben.

f. *Eine altersunabhängige HR-Politik*

Gerade angesichts der längeren Erwerbsbiografien, braucht es eine HR-Politik, die nach Lebensphasen und nicht mehr nach Alter agiert. Dies ermöglicht es den unterschiedlichen Bedürfnissen der Arbeitnehmenden gerecht zu werden und sie allenfalls durch wie in Szenario c erwähnte Zeitkonten länger an das Unternehmen zu binden (Körper-Stiftung, 2014, S. 4f.).

g. *Eine wertebasierte Unternehmensführung*

Nach Sägesser (Interview 06.12.2017) ist die wichtigste Voraussetzung für ein Unternehmen, dass allen Menschen auf gleicher Augenhöhe begegnet wird. Um dies zu ermöglichen, wird es immer mehr Unternehmen geben, die zu einer wertebasierten Unternehmensführung übergehen. Dabei wird jeder Mensch als Ganzes wahrgenommen und die Werte des Unternehmens mit den Werten des Einzelnen in Kongruenz gebracht. Es handelt sich dabei um einen kontinuierlichen Prozess, wobei das Thema „Self Leadership“ einen sehr hohen Stellenwert hat. Ein Beispiel dafür ist Bodo Janssen, der jedem in seinem Unternehmen ein Coaching ermöglichte und so das Unternehmen anhand von Werten erfolgreich machte, anstatt sich nur an finanziellen Ergebnissen zu orientieren (Janssen, Grün & Carstensen, 2017, S. 99ff.).

h. Mehr selbständige Unternehmende

Arbeit und Freizeit verschmelzen in einem Tätigsein, das befriedigt. Ob dies ein Social Business ist, das der Gesellschaft beitragen möchte oder ein klassisches Unternehmen, spielt keine Rolle. Die Menschen verwirklichen sich selbst jenseits des Pfads der traditionellen Karriere und erhalten eine Perspektive bis ins hohe Alter. Ein Beispiel ist die Praxis von Dr. Peter Ostendorf, der nach seiner Pensionierung eine Praxis für Menschen ohne Krankenversicherung in Deutschland gegründet hat (Bredehoeft, Interview 18.12.2017).

i. Anpassungen im Sozialversicherungsrecht

Nach Prof. Dr. Höpflinger (Interview 19.12.2017) muss früher oder später eine übergreifende Erwerbsversicherung eingeführt werden, die unabhängig von den Ursachen funktioniert. Denn ob es sich um Krankheit, Morbidität, Alter oder Unfall handelt, spielt irgendwann keine Rolle mehr.

5.3 Bildung

Das folgende Unterkapitel zeigt die Herausforderungen für das lebenslange Lernen auf und gibt mit Trends und Szenarien Denkanstösse, wie diese angegangen werden können.

5.3.1. Herausforderungen für das lebenslange Lernen

Nicht nur das längere Leben trägt dazu bei, dass das traditionelle Drei-Phasen-Modell mit Ausbildung, Karriere und Rente nicht mehr funktioniert, sondern auch die viel höhere Frequenz an technischen Neuerungen. Während es früher vielleicht gerade für eine 30-jährige Karriere ausgereicht hat, eine Ausbildung mit 20 zu absolvieren und sich danach in einem gewissen Fach zu spezialisieren, ist dies heute undenkbar. Nach Bredehoeft (Interview 18.12.2017) liegt die Frequenz bei technologischen Neuerungen zwischen fünf und sieben Jahren. Daher müssen auch Fachleute ihr Wissen alle fünf bis sieben Jahre erneuern, um auf dem neuesten Stand zu bleiben. Jedoch muss es dafür auch die nötigen Institutionen geben.

Allgemein gibt es noch zu wenig Angebote, die ein lebenslanges Lernen unterstützen. Innerbetriebliche Weiterbildungen konzentrieren sich mehr auf das Entwicklungspotenzial von jüngeren Mitarbeitenden und weniger auf die Anforderungen der Älteren. Zusätzlich gibt es sehr wenige Anlaufstellen für Nicht-Akademiker (Bredehoeft, Interview 18.12.2017). Dies führt dazu, dass die Kluft zwischen gebildet und ungebildet, technik-affin und technik-scheu, immer mehr zunimmt und allgemein die Heterogenität grösser wird. Auch bildungsferne

Schichten müssen abgeholt und aktiv eingebunden werden (Achermann, Interview 04.12.2017).

Neben dem allgemeinen Fehlen einer Bildungspolitik 50+ und einer nachberuflichen Bildungspolitik (Höpflinger, Interview 19.12.2017) werden viele Arbeitnehmende ab einem gewissen Alter auch in bestehenden Bildungsinstitutionen nicht mehr willkommen geheissen. Nach Sägesser (Interview 06.12.2017) ist der Grund für dieses Problem, wie Bildung heute abläuft. Oft steht vor einem Publikum ein Experte, der sich bedroht fühlt, wenn Personen im Publikum sitzen, die mehr Erfahrung und Wissen in seinem Bereich haben und oft auch viel kritischer und eingefahrener sind. Zudem sind Personen ab einem gewissen Alter nicht mehr ganz so flexibel und hinterfragen viel, was es für den Dozierenden anspruchsvoller macht.

Nach Regina Regenass (Interview 11.12.2017) vom World Demographic and Ageing Forum muss auch ein allgemeiner Wandel von der Anhäufung von Wissen zur Aneignung von Kompetenzen wie bspw. Flexibilität und Resilienz geschehen. Vor allem auch die Kompetenz, mit sich selbst in Einklang zu kommen, fehlt heute nach Sägesser (Interview 06.12.2017) vielen Menschen. Dies führt dazu, dass viele die Verbindung zu sich selbst verloren haben und so auch nicht fähig sind, eine Verbindung zu anderen aufzubauen.

Nebst den Herausforderungen, den sich schnell wandelnden Anforderungen der Arbeitswelt gerecht zu werden, gibt es auch gesundheitliche Konsequenzen. Denn wenn jemand sich nicht mehr aktiv am Leben beteiligt und aufhört zu lernen, steigt auch das Demenzrisiko (Höpflinger, Interview 19.12.2017).

5.3.2. Ergebnisse aus der Umfrage zur Bildung

Aus den Antworten auf die Frage „Was wollen Sie am heutigen Bildungswesen ändern?“ wird ersichtlich, dass ein grosses Bedürfnis nach modularen und flexiblen Modellen, nach mehr Fokus auf Kompetenzen und nicht Fächer, mehr Fokus auf Life Skills und mehr Kurse, die Perspektiven aufzeigen, vorhanden ist. Nur 5% der Befragten möchte am heutigen Bildungswesen nichts ändern (vgl. Abb. 14). Dies zeigt einen grossen Handlungsbedarf.

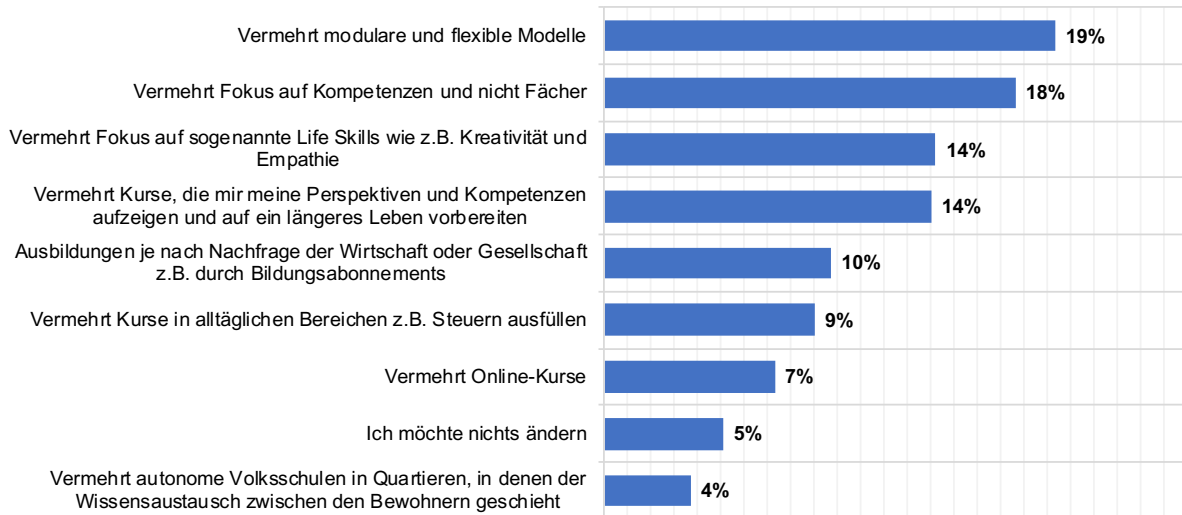


Abbildung 14: Änderungswünsche am heutigen Bildungswesen (n=220)
(Eigene Darstellung)

Die anderen Auswahloptionen treffen ebenfalls auf Interesse, jedoch noch nicht auf so viel. Ein Grund dafür könnte sein, dass sich viele darunter noch nicht so viel vorstellen können, da es eher neuere Modelle sind.

Auf die Aussage „Sie können sich vorstellen, etwas komplett anderes in Ihrem Leben zu machen“ haben 35% mit „Trifft zu“ und 26% mit „Trifft eher zu“ beantwortet, was eine grosse Veränderungsbereitschaft der Befragten zeigt (vgl. Abb. 15).

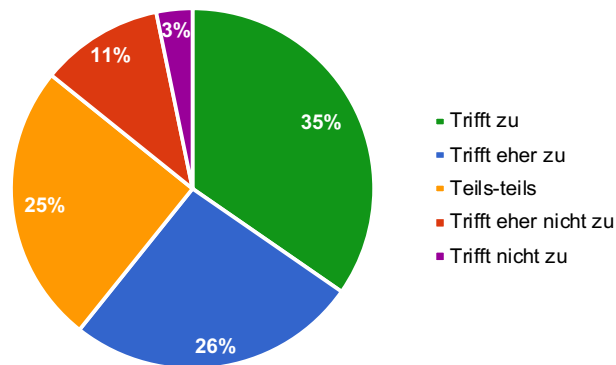


Abbildung 15: Die Veränderungsbereitschaft der Befragten (n=219)
(Eigene Darstellung)

Die Unterschiede in den Antworten basieren bei den Änderungen im Bildungswesen vor allem auf dem Bildungshintergrund und bei der Veränderungsbereitschaft auf der Funktion. Daher werden diese zwei Untergruppen noch weiter erläutert.

Unterschiede: Bildungshintergrund

Auch wenn praktisch alle der Befragten sich mehr modulare und flexible Modelle wünschen, eine vermehrte Ausrichtung auf Kompetenzen und mehr Fokus auf Life Skills, sind doch Unterschiede zu beobachten. Universitätsabsolventen wünschen sich vermehrt Kurse in alltäglichen Bereichen. Befragte mit Lehrabschluss und Abschluss einer Fachhochschule wünschen sich Kurse, die Perspektiven aufzeigen. Befragte mit einem Abschluss einer höheren Fach- und Berufsausbildung können sich gut ein Bildungsabonnement vorstellen.

Unterschiede: Funktion

Während alle drei Gruppen sich vorstellen könnten, etwas komplett anderes in ihrem Leben zu machen, wird ersichtlich, dass Selbständige dies deutlich weniger möchten. Fast 25% haben „Trifft nicht zu“ oder „Trifft eher nicht zu“ geantwortet. Bei den Angestellten haben nur 11% so geantwortet und beim Kader 16%. Der Grund dafür kann sein, dass Selbständige bereits eine Tätigkeit gefunden haben, die sie erfüllt.

Schlussfolgerungen: Trends

- Die meisten der Befragten können sich vorstellen, etwas komplett anderes in ihrem Leben zu machen. Dies erfordert Institutionen und Angebote, die das ermöglichen.
- Nur 5% sind mit dem momentanen Bildungswesen zufrieden. Eine Anpassung an die individuellen Lebensläufe der heutigen Zeit ist gefordert.
- Selbständige möchten weniger sich komplett neu erfinden, wünsche sich jedoch vermehrt Angebote, die Kompetenzen fördern.

5.3.3. Szenarien für das lebenslange Lernen

Für das lebenslange Lernen werden folgend sechs mögliche Szenarien vorgestellt.

a. Bildungsangebote für alle Lebensphasen

Nach Achermann et al. (2017, S. 60) wird mit der zunehmenden Flexibilisierung der Arbeitswelt und neuen Angeboten von Universitäten und Bildungsinstitutionen das lebenslange Lernen zur Realität. Das regelmässige Erlernen von neuen Professionen sowie der Besuch einer Universität oder anderen Bildungsinstitution mit 50 oder älter wird zur Norm. Für jede Lebensphase werden Veranstaltungen angeboten, die flexibel an das momentane Leben angepasst werden können. Für Bildungsinstitutionen könnte dies bedeuten, dass nicht mehr eine Hauptausbildung und mehrere Weiterbildungen gemacht wird, sondern anhand von bspw. Bildungsabonnements das Wissen aufgefrischt wird oder etwas komplett Neues begonnen wird. Ein anpassungsfähiges Bildungsmodell entspricht auch dem sich schnell wandelnden Informationszeitalter.

b. Kompetenz- statt Wissensvermittlung

Durch die Digitalisierung ist nach Sägesser (Interview 06.12.2017) Wissen zu 90% digital verfügbar. Dies nicht einmal nur als Information, sondern wirklich als vermitteltes Wissen, welches anhand von MOOCs (Massive Online Open Courses) abgerufen werden kann, um auf dem neusten Stand zu bleiben. Da dies jeder mit Internetanschluss machen kann, erhalten Bildungsinstitutionen eine neue Rolle. Mit dem Ansatz des „Unschooling“, wie es Sägesser bereits mit „Stride“ macht, wird der Inhalt von den Studierenden selbst gebracht und von den Dozierenden der Prozess als Coach begleitet. Dabei werden Kompetenzen vermittelt, bspw. wie überhaupt gelernt wird. Da kein Wissen mehr vermittelt wird, spielt es keine Rolle, was die Studierenden für einen Bildungshintergrund mitbringen.

c. Peer-to-Peer als neues Lernformat

Die Zeit ist vorbei, in welcher Dozierende in einem Audimax vor einer grossen Masse von Studierenden stehen. Durch Peer-to-Peer-Formate werden Räume geschaffen, in denen ein Austausch unter den Teilnehmenden möglich ist und diese auch ihre Interessen und Erfahrungen einbringen können. Durch Co-Creation können bspw. die nötigen Kompetenzen erworben werden, wie ein eigenes Unternehmen gegründet werden kann. Oder es kann durch Co-Learning voneinander gelernt werden, wie am besten gelernt wird. Vieles wird auf der sozialen und persönlichen Ebene geschehen und der Dozierende wird vermehrt die Rolle eines Coaches einnehmen (Sägesser, Interview 06.12.2017).

d. Unterstützung bei Transitionen

Da es immer weniger lineare Karrieren geben wird, ist dies mit einigen Transitionen verbunden. Um diese erfolgreich zu bewältigen, wird es zur Norm, dabei Unterstützung zu erhalten. Bspw. durch ein „Career-Compass-Coaching“, wie es bereits Stride anbietet, werden neue Perspektiven erarbeitet und die Transition begleitet. Daneben gibt es auch Orte wie bspw. der Impact Hub oder „Quartier-Colleges“ (vgl. Szenario f), in welchen ein Austausch zwischen den Personen stattfinden kann, um allenfalls Gleichgesinnte zu finden. Denn meistens gibt es noch andere mit dem gleichen Problem oder der gleichen Vision (Sägesser, Interview 06.12.2017).

e. Self-Leadership und Life Design als Weiterbildungsangebot im Unternehmen

Bereits heute wird eine hohe Überforderung der Menschen festgestellt. Durch das längere Leben wird diese sicher nicht abnehmen, da es noch mehr Optionen geben wird. Daher werden interne Weiterbildungen zum Thema Entscheidungskompetenz, Life Design und Self-Leadership, also die Kunst, die eigenen Emotionen und den eigenen Fokus zu

lenken und sich selbst wahrzunehmen, angeboten und für ein längeres Leben sensibilisiert (Achermann, Interview 04.12.2017; Sägesser, Interview 06.12.2017).

f. *„Quartier-Colleges“ oder Orte, wo das Quartier bzw. die Gemeinde denkt*

Jedes Quartier hat seinen eigenen Treffpunkt, in dem Bildung, Weiterbildung und der Austausch von Wissen geschieht. Es bietet Vorträge und Kurse an, arbeitet zusammen mit Universitäten, Hochschulen und Weiterbildungszentren und gibt Raum für Projektgruppen, Studienzirkel, usw. Dazu gehört auch ein Café mit grossem Terrassenbereich, ein Bibliotheks- und Lesebereich, Nischen für kleinere Treffen und Diskussionen, eine Infoecke und eine Rezeption. Denn zum guten Denken gehören auch gutes Essen und Trinken und entspannende Pausen mit Meditation. Dieser Treffpunkt ist jeden Tag 24 Stunden geöffnet und bietet den Anwohnern einen Ort, an dem sie Anschluss finden und sich wohl fühlen (Neustart Schweiz, 2016, S. 32ff.).

5.4 Gesundheit

Das folgende Unterkapitel zeigt die Herausforderungen für die Gesundheit in einem längeren Leben und gibt mit Trends und Szenarien Denkanstösse, wie diese gelöst werden können.

5.4.1. Herausforderungen zur Gesundheit in einem längeren Leben

Die bessere Hygiene, mehr Wohlstand, weniger existenzieller Stress durch ein gutes soziales Netzwerk, eine bessere Ernährung und vor allem die Leistungen der Spitzen- und Hausarztmedizin tragen nach Prof. Dr. Dr. med. Heike A. Bischoff-Ferrari (Hürlimann, 2016) dazu bei, dass die Menschen länger leben. Nach Dr. Christiane Brockes (Interview 14.12.2017) ist dies eine erfreuliche Entwicklung, jedoch muss dabei auch die Lebensqualität stimmen.

Ab etwa 85 gewinnt die genetische Disposition Macht über den Alterungsprozess, davor liegt der Einfluss der Gene jedoch nur bei etwa zehn bis 30%. Der Rest geht auf das Konto von Lebensführung und Glück (Voelpel, 2016, S. 50). Nach Brockes (Interview 14.12.2017) wissen die Menschen heute in der Schweiz vor allem durch das Internet schon sehr gut Bescheid über ihren Körper und allgemein die Gesundheit. Jedoch besteht dabei auch eine grosse Überforderung, da es für einen Laien sehr schwierig ist zu unterscheiden, welche Informationen der Wahrheit entsprechen und welche nicht. Und oft wissen die Menschen, dass bspw. genügend Schlaf und genügend Sport, nicht rauchen etc. präventiv gegen Stress wirken, jedoch fehlt ihnen das Verständnis dazu und daher setzen sie es nicht um. Eine grosse Überforderung ist auch mit den Self-Tracking-Geräten zu beobachten. Diese sind sehr wertvoll für die Prävention, da anhand der Erkennung von Tendenzen Erkrankungen nach hinten verschoben oder verhindert werden können. Jedoch fehlt dem End-User oft die Fähigkeit, diese Daten richtig zu lesen.

Die ständige Professionalisierung der Gesundheit kann jedoch auch dazu führen, dass das eigene Gefühl für den Körper und seine Grenzen, seinen Wohlfühlmodus und seine Ganzheitlichkeit verloren geht. Denn die Gesellschaft war noch nie so gesund wie jetzt und trotzdem herrscht in den Industrienationen die grosse Angst, von einer schlimmen Krankheit überfallen zu werden (Regenass, Interview 11.12.2017).

Eine weitere Herausforderung ist, dass die Menschen mit den Jahren an Sinnesschärfe, Kraft, Beweglichkeit und womöglich auch an Geisteskraft verlieren (Voelpel, 2016, S.56). Falls dem nicht mit einem aktiven und gesunden Lebensstil oder anderen Präventivmassnahmen entgegengewirkt wird, hat dies eine schnellere Einschränkung der Mobilität und allenfalls auch die schnellere Pflegebedürftigkeit im Alter zur Folge. Hier ist die Herausforderung, dass wir durch den demografischen Wandel mehr ältere Personen haben werden und gleichzeitig weltweit einen Mangel an Pflegefachpersonen zu erwarten haben. Daher müssen Lösungen gefunden werden, wie Pflegefachpersonen in einer Zeit mit immer weniger Hausärzten besser eingesetzt werden können (Höpflinger, Interview 19.12.2017). Zudem gibt es häufig Probleme mit der Medikation in Heimen. Grund dafür sind oft die Kommunikationsschnittstellen zwischen Ärzten und Pflegepersonen (Sidler, Interview 08.12.2017).

Der medizinische Fortschritt zögert das Sterben hinaus und gestaltet die Zeit davor erträglicher. Während die einen am liebsten unsterblich sein wollen, möchten andere gerne das Ende aktiv mitbestimmen. Hierbei kommt auch die Frage nach der Ethik auf und wo die Grenzen liegen (Achermann et al., 2017, S. 153).

5.4.2. Ergebnisse aus der Umfrage zur Gesundheit

Auf die Frage „Sie achten auf eine gesunde Lebensweise (Ernährung, Sport, Entspannung)“ ist der Trend zum Gesundheitsbewusstsein klar zu erkennen (vgl. Abb. 16).

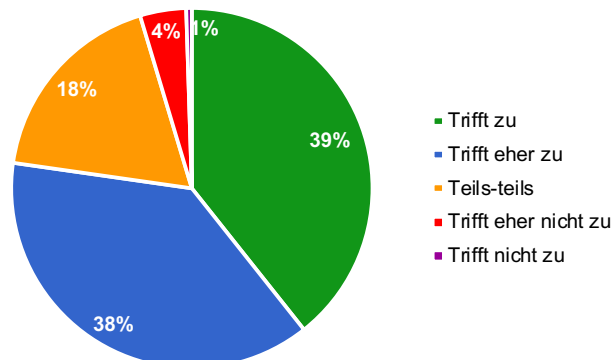


Abbildung 16: Die Führung einer gesunden Lebensweise (n=219)
(Eigene Darstellung)

Die Frage „Würden Sie es begrüßen, wenn jemand Sie je nach Lebensabschnitt beraten würde, wie Sie am besten auf Ihre Gesundheit achten?“ haben 52% der Befragten mit „Nein“ beantwortet (vgl. Abb. 25, Anhang A). Werden jedoch diejenigen herausgefiltert, die bei der vorherigen Frage zur gesunden Lebensweise „Trifft zu“ geantwortet haben, würden sich 59% eine Beratung pro Lebensabschnitt wünschen. Je weniger auf die Lebensweise geachtet wird, desto mehr wird eine Beratung abgelehnt.

Die Antworten auf die Frage „Ihr soziales Netzwerk ist Ihnen wichtig und Sie pflegen dieses auch“ zeigen, dass die sozialen Kontakte einen sehr hohen Stellenwert haben. 54% haben die Frage mit „Trifft zu“ und 26% mit „Trifft eher zu“ beantwortet (vgl. Abb. 24, Anhang A).

Bei den Untergruppen sind leichte Unterschiede beim Bildungshintergrund zu erkennen, daher wird im nächsten Abschnitt noch näher darauf eingegangen.

Unterschiede: Bildungshintergrund

Beim Vergleich der verschiedenen Bildungshintergründe ist zu beobachten, dass jene Befragten mit Universitätsabschluss am meisten auf eine gesunde Lebensweise achten. Diejenigen mit einem FH-Abschluss oder höherer Fach- oder Berufsausbildung folgen danach. Bei den Befragten mit einem Lehrabschluss haben im Vergleich die meisten Befragten „teils-teils“ oder „trifft eher nicht zu“ geantwortet.

Schlussfolgerungen: Trends

- Ein allgemeiner Trend Richtung Gesundheitsbewusstsein ist zu beobachten.
- Je mehr auf eine gesunde Lebensweise geachtet wird, desto eher ist der Wunsch nach einer Beratung zu einer gesunden Lebensweise pro Lebensabschnitt da.
- Die Pflege der sozialen Kontakte hat für die Mehrheit einen sehr hohen Stellenwert.
- Die Befragten mit einem höheren Schulabschluss achten mehr auf eine gesunde Lebensweise als diejenigen mit einem Lehrabschluss.

5.4.3. Szenarien zur Gesundheit in einem längeren Leben

Für die Gesundheit in einem längeren Leben werden folgend neun mögliche Szenarien vorgestellt.

a. Eine ganzheitliche Gesundheit als vernetztes System

E-Health stellt den Patienten ins Zentrum und ermöglicht eine bessere Interaktion zwischen Patienten und Dienstleistern. Das elektronische Patientendossier, Health Monitoring durch Cloud-Computing und die Telemedizin gehören zur Norm. Spezialisten müssen nicht mehr alle vor Ort sein, sondern können sich auch online dazu schalten.

b. Erhalt und die Erweiterung der Lebensqualität durch Eigenverantwortung

Die Benutzung von digitalen Health-Diensten erhöht einerseits die Eigenverantwortung und Autonomie von Privatanwendern und andererseits können Ärzte und medizinisches Personal durch mehr Prävention, frühere Diagnosemöglichkeiten und bereits ausgewertete Daten Zeit und Kosten sparen (Philips, 2015, S. 74). Da die Pflege der sozialen Kontakte für die meisten Menschen sehr wichtig ist, kann mit Hilfe von digitalen Lösungen bis ins hohe Alter am Leben teilgenommen werden. Nach Brockes (Interview 14.12.2017) ist der ausschlaggebende Punkt bei der Benutzung von digitalen Lösungen die Implementierung. Der End-User muss zuerst befähigt werden, diese richtig nutzen und vor allem lesen zu können (vgl. Szenario c).

c. Befähigung im Umgang mit neuen Technologien und Daten

Wie es bereits die *alcare in Wil* macht (Brockes, Interview 14.12.2017), ist nebst dem Kauf des Produktes ein grosser Schwerpunkt auf die Implementierung und die Schulung zu setzen. Hierbei wird nicht nur der End-User befähigt, sondern auch das Fachpersonal. Durch die Zusammenarbeit mit der *alcare* können Gemeinden dafür sorgen, dass ältere Menschen so lange wie möglich sicher in ihren eigenen vier Wänden selbständig und autonom bleiben können (vgl. Wohnen, Szenario k). Durch Schulungen von End-Usern und Fachpersonal wird auch die Akzeptanz gegenüber Gesundheitsdaten erhöht und gezeigt, dass Mithilfe von Daten wirklich die Lebensqualität gesteigert werden kann. Denn die Verwendung von digitalen Lösungen schafft nicht nur Zugang, sondern auch Transparenz und ermächtigt den End-User zum Manager seiner Gesundheitsdaten (Brockes, Interview 14.12.2017).

d. Sensibilisierung und Förderung von präventiven Massnahmen

Gerade in der Hinsicht auf ein längeres Leben und das hohe Alter kann sehr viel mit Prävention vorgebeugt werden. Durch Telemedizin und E-Health können Tendenzen erkannt werden und Erkrankungen nach hinten geschoben oder vermieden werden (Brockes, Interview 14.12.2017). Gleichzeitig kann auch sehr viel mit der Ernährung und Bewegung bewirkt werden. Durch die tägliche Einnahme von Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren und einem täglichen Trainingsprogramm von minimal 30 Minuten Dauer kann die körperliche Funktion des Menschen im täglichen Leben erhalten und damit die Lebensqualität verbessert werden (Hürlimann, 2016).

e. Die neue Rolle des Arztes

Intelligente und mitdenkende Systeme werden den Arztbesuch nicht überflüssig machen. Sie entlasten und verbessern jedoch die Arbeiten von medizinischen Fachkräften, was gerade angesichts des medizinischen Fachkräftemangels eine positive Entwicklung

ist. Vor allem das Arzt-Patienten-Verhältnis wird als Qualitätskriterium in der Gesundheitsversorgung immer wichtiger, und da die Patienten immer besser vorinformiert in die Praxis kommen, müssen Plattformen mit vertrauensvollen Gesundheitsinformationen geschaffen werden (Philips, 2015, S. 28f.).

f. Effiziente und transparente Behandlung von Patienten

Gesundheitskonzepte und Behandlungsoptionen passen sich dem Lebensstil des Einzelnen und seinen kulturellen und sozialen Werten an. Die Individualisierung der Medizin und patientenindividuelle Medikation führen zu einem besseren Behandlungserfolg, tieferen Kosten und besserer Qualität (Philips, 2015, S. 85). Vor allem E-Health hilft hierbei weiter. So kann durch die Einnahme von „Smart Pills“ die Wirkung von Medikamenten genau verfolgt werden (Philips, 2015, S. 38).

g. Die Verknüpfung der Medizin mit komplementären Bereichen

Ins Verständnis von Gesundheit fließen nebst der physischen Ebene immer mehr auch die seelische und soziale mit ein. Daher werden gesunde Rahmenbedingungen, wie die Umgebung oder die Work-Life-Balance, immer mehr gefördert (Gatterer et al., 2017, S. 72f.). Ganzheitliche Behandlungskonzepte beinhalten auch neue Diagnosewege aus der Natur und Achtsamkeit auf Rezept. Ein interdisziplinärer Ansatz wird immer wichtiger (Philips, 2015, S. 70).

h. Corporate Health mit Hilfe von digitalen Lösungen

Auch in der Arbeitswelt eröffnen sich neue Wege durch digitale Gesundheitslösungen. Durch die Schulung von Mitarbeitenden werden diese befähigt, ihre Gesundheitsdaten zu lesen und sich zu bewegen, einen Mittagsschlaf zu machen oder Stress zu bewältigen (Brockes, Interview 14.12.2017).

i. Selbstbestimmter und individueller Abschied

Der Tod wird nicht mehr als das Ende eines langen Leidensweges oder als fremdbestimmter Abschied gesehen, sondern als bewusster Entscheid für einen würdevollen Abschied. Der Abschied wird zur Zeremonie und wird sorgfältig geplant und zelebriert (Achermann et al., 2017, S. 156).

5.5 Wohnen

Das folgende Unterkapitel zeigt die Herausforderungen für das Wohnen in einem längeren Leben und gibt mit Trends und Szenarien Denkanstöße, wie diese angegangen werden können.

5.5.1. Herausforderungen für das Wohnen im einem längeren Leben

Eine Konsequenz des längeren Lebens ist, dass die traditionelle familiäre Phase einen immer kleineren Teil des gesamten Lebens ausmachen wird. Das heisst, die Menschen leben einen immer kürzer werdenden Teil ihres Lebens als Familie zusammen. Weil in den letzten 100 Jahren hauptsächlich für Familien gebaut wurde, steht der Wohnungsmarkt nun vor grossen strukturellen Problemen. Diese falsche Planung ist auch in der durchschnittlichen Wohnungsfläche pro Einpersonenhaushalt zu erkennen. Während der Durchschnittswert weltweit bei ca. 40 Quadratmetern liegt, ist dieser in der Schweiz mindestens doppelt so gross. Zudem gibt es viele Menschen, die plötzlich in einem Haus zu zweit sind, in welchem sie davor zu fünft waren. Da es momentan zu wenig kleinere und günstigere Wohnungen gibt, bleiben sie auch dort. Der Markt für die nachfamiliäre Phase funktioniert momentan noch nicht, da auch keine Anreize bestehen. Dies ist nicht nur für die Umwelt ein Nachteil, sondern auch für die Personen selbst. Auf dem Land ist die Situation noch viel schlimmer. Während in der Stadt häufig von Skaleneffekten mit 200 bis 300 Wohnungsprojekten profitiert werden kann, sind die Projekte auf dem Land oft zu teuer und zu klein. Meist handelt es sich dabei auch um fragile Projektgruppen, bei denen sich die Konstellation oft ändert und es über Jahre geht, da ihnen Promotoren fehlen, wie es die Genossenschaften in den Städten oft haben. Vor allem ältere Menschen überlegen sich, ob sie wirklich nochmals umziehen möchten (Hofer, Interview 18.12.2017).

Wenn von einem längeren Leben gesprochen wird, ist damit gemeint, dass die Lebensphasen länger werden und somit auch die Phasen des Alterns sich in die Länge ziehen. Obwohl der Trend glücklicherweise in die Richtung einer Zunahme von gesunden Personen geht, ist es vor allem beim Wohnen essenziell, zwischen dem gesunden und dem fragilen Rentenalter zu unterscheiden. Denn die Bedürfnisse unterscheiden sich bei diesen zwei Gruppen enorm und schlussendlich bestimmen diese die Wohnformen. Zusätzlich gibt es lebenszyklische und generationenbedingte Unterschiede; bspw. der Austritt aus dem Erwerbsleben oder der Auszug der Kinder sind lebenszyklische Effekte, die es in jeder Generation gibt. Wie dann mit den Übergängen umgegangen und wie das Leben gestaltet wird, ist generationenbedingt. Bspw. erben die Babyboomer gerade etwa auf das Pensionierungsalter noch von ihren Eltern und haben so mehr Möglichkeiten für die Planung der nächsten Lebensphase. Sie brauchen dann das Geld jedoch auch und da das Leben länger wird, bleibt am Schluss nicht mehr viel übrig. Dies bedeutet, dass die kommenden Generationen mit einer kleineren Erbmasse rechnen müssen und daher neue Wohnmodelle interessant werden (Sidler, Interview 08.12.2017).

Hinzu kommt die Herausforderung, dass bei der Betrachtung von Gesundheit und Alter sozioökonomische Zusammenhänge zu erkennen sind. Menschen mit guter Bildung und hohem

Einkommen sind länger gesund als solche mit weniger guten Bildung und weniger Einkommen. Dies führt dazu, dass diejenigen mit weniger Ressourcen früher auf Betreuung und Dienstleistungen, die sie sich nicht leisten können, angewiesen sind. Momentan kommen diese Menschen dann zu früh ins Heim, da dort die Kosten von der öffentlichen Hand übernommen werden. Dieses System sollte daher unbedingt angepasst werden (Sidler, Interview 08.12.2017).

Was auch zu beachten ist: Im hohen Alter wird es nach wie vor viele alleinstehende Frauen geben. Grund dafür ist die höhere Lebenserwartung der Frauen als die der Männer, und dass Männer viel eher auch im hohen Alter nochmals heiraten. Dies führt dazu, dass für das hohe Alter vor allem nach weiblichen Lebensentwürfen Ausschau gehalten werden muss (Sidler, Interview 08.12.2017).

5.5.2. Ergebnisse aus der Umfrage zum Wohnen

Die Antworten auf die Frage „Wo möchten Sie im Alter wohnen?“ zeigt auf den ersten Blick ein gut verteiltes Bild (vgl. Abb. 17). Für die Analyse der Daten wurden die Präferenzen des Ortes für das Wohnen im Alter mit dem jetzigen Ort verglichen. Dabei ist zu erkennen, dass, wie es bereits Joëlle Zimmerli aufgezeigt hat, die Mobilität der neuen Generationen im Alter steigt (Age Report, 2014, S. 103). Von denjenigen Befragten, die das „Land“ als Antwort gewählt haben, wohnen bereits ca. 40% auf dem Land. 20% wohnen in der Stadt, 40% in der Agglomeration, wollen im Alter aber aufs Land ziehen. In der Agglomeration sieht das Bild wie folgt aus: Ca. 60% wohnen bereits jetzt in der Agglomeration und 30% wandern aus der Stadt und 10% aus dem Land zu. In der Stadt hingegen sind es 70%, die bereits in der Stadt wohnen und auch dort bleiben wollen. 10 % kommen noch vom Land und 20% von der Agglomeration dazu.

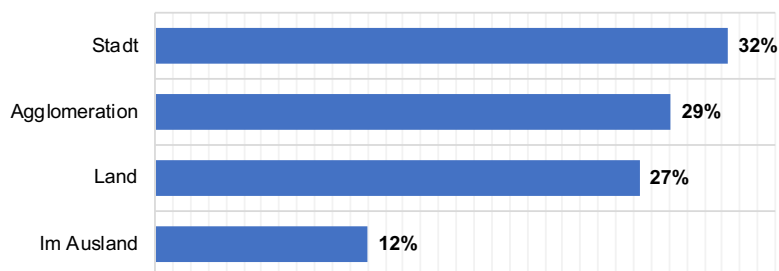


Abbildung 17: Wohnort im Alter (n=219)
(Eigene Darstellung)

Auch bei der Frage „In welcher Form können Sie sich vorstellen im Alter zu wohnen?“ ist der Trend zur Mobilität zu erkennen. Nur 28% möchte im eigenen Haus oder in der eigenen Wohnung bleiben, die anderen sind offen für neue Modelle. 44% sind an gemeinschaftlichen Wohnmodellen interessiert, 21% möchten gerne in eine kleinere Wohnung, 5% könnten sich

auch das Wohnen in einer noblen Seniorenresidenz vorstellen und 2% ziehen auch ein Alten- oder Pflegeheim in Betracht (vgl. Abb. 18).

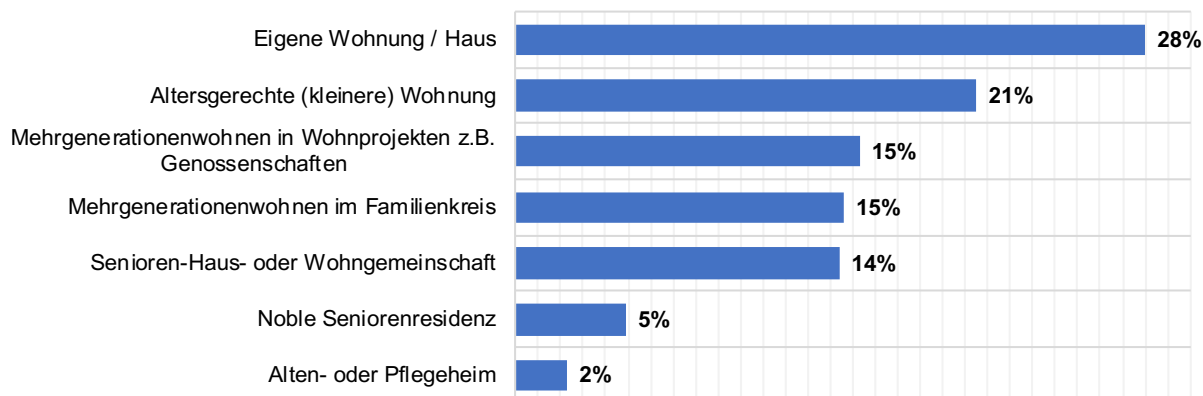


Abbildung 18: Wohnformen im Alter (n=219)
(Eigene Darstellung)

Auf die Frage „Welche Form bevorzugen Sie, falls Sie im Alter Unterstützung brauchen“ zeigen die Antworten klare Unterschiede bei den Bedürfnissen, je nachdem wie gut die Gesundheit oder wie gross der Pflegebedarf ist (vgl. Abb. 19). Bei guter Gesundheit wünschen sich viele Unterstützung aus dem sozialen Umfeld, der Familie oder auch von Studierenden, die bei ihnen wohnen und ihnen als Gegenleistung beispielsweise im Haushalt helfen. Bei grösserem Pflegebedarf nimmt der Wunsch nach Hilfe von sozialen Kontakten stark ab und verschiebt sich in die Richtung von Dienstleistungen bei Bedarf, betreutes Wohnen und allenfalls auch Vollzeitpflege. Dies zeigt, dass die Befragten möglichst niemandem aus dem sozialen Umfeld zur Last fallen möchten und so lange wie möglich in Kombination mit Betreuungs- und Pflegeleistungen selbständig wohnen und leben möchten.

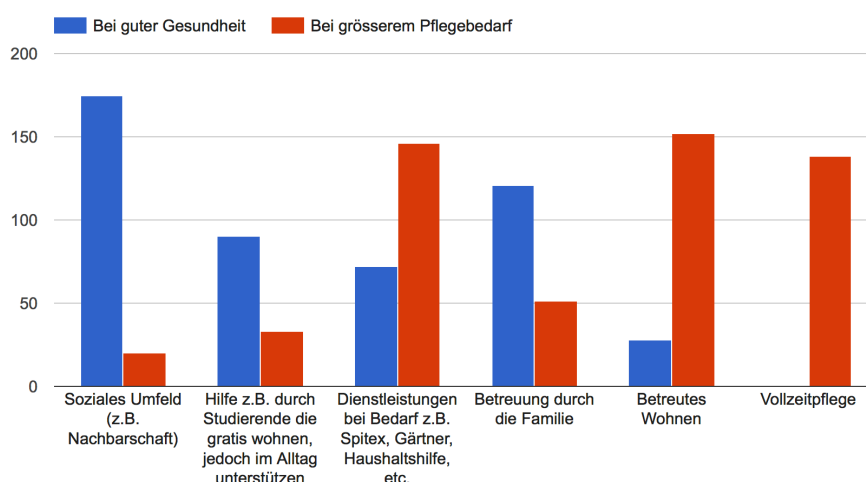


Abbildung 19: Bedürfnisse von Unterstützung im Alter (n=213)
(Eigene Darstellung)

Auf die Frage „Was denken Sie, ist Ihnen bei Ihrer Wohnform im Alter wichtig“, mussten die Befragten einstufen, was ihnen wenig wichtig (1) bis sehr wichtig (5) ist. Die Antworten „das soziale Umfeld“, „Einkaufsmöglichkeiten in Gehdistanz“, „die Natur in Gehdistanz“ und „eine funktionierende Nachbarschaft“ wurden als am wichtigsten eingestuft (4 bis 4.4). Danach folgen „die Familie in der Nähe“, „eine Anlaufstelle für allfällige Bedürfnisse (z.B. Einkaufsdienst, Fahrdienst, etc.)“ „ein Ort zum Austausch (z.B. Wissensaustausch) in Gehdistanz“ und „eine ruhige Umgebung“ (3.5 bis 3.9). „Das Leben mit verschiedenen Generationen zusammen“, „Sportmöglichkeiten in Gehdistanz“, „ein Arzt in Gehdistanz“ und „möglichst kostengünstig“ wurden mit der Wichtigkeit 3.1 bis 3.3 eingestuft. „Der Garten“ ist mit 2.9 den Befragten am wenigsten wichtig (vgl. Abb. 26, Anhang A).

Die Fragen zur Unterstützung im Alltag und zur Wichtigkeit der einzelnen Elemente bei der Wohnform zeigen erstaunlicherweise praktisch keine Unterschiede in den verschiedenen Untergruppen auf. Bei den Fragen zum Wohnort und zur Wohnform zeigen sich Unterschiede beim Geschlecht, in der Funktion, und im Bildungshintergrund, worauf im nächsten Absatz eingegangen wird.

Unterschiede: Geschlecht

Bei den männlichen Befragten möchte der Grossteil (34%) auf dem Land wohnen, 28% in der Stadt und 26% in der Agglomeration. Bei den weiblichen Befragten möchten hingegen 36% in der Stadt wohnen, 31% in der Agglomeration und nur 22% auf dem Land. Bei den Wohnformen möchten 33% der männlichen Befragten in der eigenen Wohnung oder im eigenen Haus bleiben, wobei dies bei den weiblichen Befragten 25% sind. Bei den gemeinschaftlichen Wohnformen sind 52% der weibliche Befragten interessiert, wobei dies bei den Männern 36% sind. An kleineren Wohnungen sind beide Geschlechter interessiert.

Unterschiede: Funktion

Die Angestellten bevorzugen die Stadt zum Wohnen (37%), hingegen die Befragten aus dem Kader eher das Land (32%) oder die Agglomeration (29%). Die Selbständigen bevorzugen ganz klar die Agglomeration (48%) und die Stadt (33%). Bei den Wohnformen sind die Befragten aus dem Kader und die Angestellten am meisten daran interessiert, in ihrer Wohnung oder ihrem Haus zu bleiben (31%), allerdings besteht auch ein Interesse an gemeinschaftlichen Wohnformen (40%). Während zwar alle drei Gruppen an kleineren Wohnungen interessiert sind, sind dies Selbständige mit 24% am meisten. Nur 18% der Selbständigen möchten im eigenen Heim bleiben und 46% sind an gemeinschaftlichen Wohnformen interessiert.

Unterschiede: Bildungshintergrund

Befragte mit höherem Bildungsabschluss (Universität, FH oder HF) möchten im Alter klar in der Stadt wohnen (ca. 40%). Hingegen bevorzugen Befragte mit einem Lehrabschluss oder höherer Berufsausbildung klar die Agglomeration (ca. 40%) oder das Land (ca. 30%).

Schlussfolgerungen: Trends

→ Unabhängig von den verschiedenen Untergruppen ist ein hoher Trend zur Mobilität im Alter ist zu beobachten.

→ Befragte mit höherem Schulabschluss bevorzugen klar die Stadt für das Wohnen im Alter.

→ Selbständige bevorzugen klar die Stadt oder die Agglomeration für das Wohnen im Alter.

→ Die Befragten bevorzugen für die Unterstützung im Alltag bei guter Gesundheit klar das soziale Umfeld und bei grösserem Pflegebedarf die Dienstleistungen von externen Anbietern.

→ Unabhängig vom Einkommen ist ein allgemeines Interesse an gemeinschaftlichen Wohnformen und kleineren Wohnungen zu beobachten.

5.5.3. Szenarien für das Wohnen in einem längeren Leben

Für das Wohnen in einem längeren Leben werden folgend zwölf mögliche Szenarien vorgestellt.

a. Altersneutrales Wohnen

Wohnbedürfnisse hängen nach Zimmerli (2016, S. 147) mehr von der Lebensform und der Lebenssituation als vom Alter ab. Daher steht beim Wohnungsangebot die Altersneutralität im Vordergrund. Von bspw. barrierefreien Wohnungen, gemeinsam nutzbaren Räumen, Gästezimmern und Unterstützungsangeboten können alle Generationen profitieren. Auch Möbel werden in einem universalen Design hergestellt, wie es bspw. das Designzentrum in Langenthal bereits macht (Höpflinger, Interview 19.12.2017).

b. Kollaboratives und dezentralisiertes Wohnen

Vor allem durch die Verdichtung und die höheren Preise der Wohnräume in den Städten wird die Wohnqualität nicht mehr über die Grösse und die Ausstattung, sondern über die zusätzlichen Nutzungsoptionen und flexiblen Wohnmöglichkeiten definiert. Verfügbarkeit und Zugang haben einen höheren Stellenwert als Besitz. Die Wohnungen sind nur noch auf das persönlich Wichtigste beschränkt, der Rest wird ausgelagert an Orte der Arbeit, der Erholung und der Kommunikation. Das Wohnen wird dezentralisiert und an sogenannten „Third Places“ werden Wohnfunktionen, die nicht in der eigenen Wohnung Platz finden, substituiert (Baumgartner, Gatterer, Seidel & Varga, 2013, S. 27).

c. *Conceptual Living – Modulare Bauweise*

Den Lebensraum gibt es ebenso zu konzipieren wie den Lebensstil. Die physische Raumstruktur gilt dabei als Rahmen, die Inneneinrichtung ist modular, damit eine flexible Anpassung je nach Lebensphase möglich ist und nicht umgezogen werden muss. Ein Beispiel dafür sind verschiebbare Wände, damit die Anzahl Zimmer verändert werden kann. Es gibt auch Möglichkeiten, wie Einfamilienhäuser, Liegenschaften oder historische Gebäude architektonisch flexibel gemacht werden können (Höpflinger, Interview 19.12.2017; Beyeler & Age Stiftung, 2010).

d. *Die Rückkehr der Mehrgenerationensiedlungen*

Dass nicht mit mehreren Generationen zusammengelebt wird, war ein Nachkriegs-Phänomen und eine historische Ausnahmesituation. Da es auch die Familien nicht mehr in der gleichen Menge als Nachfragegruppe wie früher gibt, ist eine natürliche Vermischung der Generationen zu beobachten (Hofer, Interview 18.12.2017). Der Balance-Akt zwischen den verschiedenen Lebensphasen (NZZ, 2017) hat sich geglättet, da es durch die Multigrafien viel breitere Überlappungen gibt. Bspw. durch die Patch-Work Familien gibt es jüngere und ältere Erwachsene mit Kindern (Sidler, Interview 08.12.2017). Durch die gegenseitige Entlastung der Bewohner der Mehrgenerationensiedlungen werden nicht nur Kosten gespart, sondern auch Abhängigkeiten reduziert und der gesellschaftliche Zusammenhalt gestärkt (Achermann et al., 2017, S. 132).

e. *Wohngemeinschaften nach Interesse*

Viele Menschen leben nicht mehr zusammen mit ihrer Familie, sondern mit Gleichgesinnten. Dies nicht nur um sich gegenseitig zu unterstützen, sondern auch um etwas zu bewegen. Während manche ökologisch leben, suchen andere gemeinsam nach einer neuen Idee für ein neues Unternehmen oder haben das gleiche Hobby. Je ähnlicher die Einstellungen und Werte der Bewohner sind, desto besser funktioniert die Wohngemeinschaft (Brühl et al., 2015, S. 18f.).

f. *Eine nachhaltige Nachbarschaft*

Eine Nachbarschaft befindet sich in einem dichten Siedlungsgebiet der Stadt oder in der Agglomeration. Sie kann neu gebaut werden oder findet Platz in bestehenden Strukturen und grenzt an andere Nachbarschaften. Wichtig ist, dass eine breite Auswahl an verschiedenen Wohnformen für alle Bedürfnisse bereitsteht. Jeder Person stehen durchschnittlich ca. 35 Quadratmeter Wohnfläche zur Verfügung inklusive einem Anteil von gemeinschaftlich genutzter Fläche. Bauernhöfe in der Nähe werden angebunden und liefern einen Teil der Lebensmittel für die Nachbarschaft. Wohnen, Arbeiten, Versorgung und Freizeit rücken näher zusammen und tragen dazu bei, einen ökologisch verträgli-

chen Ressourcenverbrauch zu realisieren. Alle wichtigen Dienstleistungen wie bspw. Supermarkt und Kinderkrippe sind zu Fuss erreichbar und Geschäfte, Begegnungsräume, Parklandschaften und Gemeinschaftsräume verbinden die Generationen (Neustart Schweiz, 2016, S. 9f.).

g. Eine gesundheitsfördernde Umgebung

Da die Lebensqualität immer wichtiger wird, ist vor allem für Städte die nachhaltige und gesunde Raumplanung essenziell. Dazu gehören nicht nur eine gute Infrastruktur, lebenswerter Wohnraum und einladende Parkanlagen, sondern auch die Schaffung eines Gefühls der Zugehörigkeit und Orte, mit denen sich die Menschen verbunden fühlen (Baumgartner et al., 2013, S. 83ff.).

h. *Die Siedlungs- und Wohnassistenz als Koordinator*

Für die Moderation, Vernetzung und Koordination in den Quartieren gibt es eine Siedlungsassistenz. Diese ist eine physische Anlaufstelle, durch die Beziehungen im Quartier unterstützt und begleitet werden, die bei persönlichen, gesundheitlichen, administrativen oder finanzielle Fragen berät und allenfalls Nachbarschaftshilfe vermittelt. Dadurch werden das Nachbarschaftsnetz sowie die Autonomie von älteren Personen gefördert (vgl. Age-Impuls, 2017). Zudem kann die Anlaufstelle auch für alle Generationen als Rezeption agieren, die bei Concierge-Aufgaben hilft oder im interkulturellen Bereich unterstützt (Hofer, Interview 18.12.2017).

i. *Das Modell „Sølund der Zukunft“ aus Dänemark*

Leute in Ausbildung, deren Anzahl in Zukunft durch das längere Leben noch zunehmen wird, brauchen bezahlbare Wohnungen. Senioren möchten in der Nähe ihrer Familie sein und schätzen immer mehr auch die Unterstützung von Freiwilligen, falls sie noch nicht schwer pflegebedürftig sind. Aus diesem Grund wird in Dänemark ein neues Wohnmodell ausprobiert, in welchem Senioren und Studierende im gleichen Neubau wohnen. Dabei wohnen die Studierenden günstig und unterstützen dafür in ihrer Freizeit die älteren Personen. Ein Beispiel ist monatlich eine Stunde Arbeit pro Quadratmeter Wohnraum. Kinderkrippen ergänzen das Modell (NZZ-Folio, 2017, S. 64f.).

j. *Die Dezentralisierung der Pflege*

Die Menschen möchten so lange wie möglich selbstbestimmt in ihren eigenen vier Wänden wohnen. Durch die bessere ambulante Versorgung treten die pflegebedürftigen Menschen immer später in eine Pflegeinstitution ein, sind dann jedoch auch entsprechend pflegebedürftiger. Daher sind Alterspflege-Institutionen keine grossen Gebäude mehr, sondern Dienstleistungsunternehmen. Die Infrastruktur ist klein und dezentral und

die Zusammenarbeit mit den medizinischen Grundversorgern und dem Quartier ist sehr wichtig. Es gibt nach wie vor spezialisierte Angebote für bspw. Demenz, Palliative Care und Gerontopsychiatrie, ansonsten soll der ältere Mensch jedoch so lange wie möglich in seinem gewohnten Umfeld bleiben und bedarfsgerecht die notwendigen Dienstleistungen beziehen (vgl. CURAVIVA Schweiz, 2016).

k. Mehr Lebensqualität durch digitale Lösungen

Der Einsatz von digitalen Assistenzsystemen, z.B. Sprachassistenten, die Nachrichten und Bücher vorlesen, intelligente Beleuchtungssysteme, Sensoren, die Stürze erkennen, Telemedizin bis hin zu alltäglichen Dienstleistungen wie bspw. Einkaufshilfe ermöglicht älteren Personen bis ins hohe Alter selbständig und autonom zu bleiben und sich gleichzeitig mit der Umwelt zu vernetzen (Brockes, Interview 14.12.2017). Die erschwerte Koordination und der Abbau der eigenen Ressourcen im höheren Alter kann durch die Technologie kompensiert werden (Sidler, Interview 08.12.2017).

l. Alzheimer-Dörfer

Da sich Demenzkranke vor allem in einer vertrauten Umgebung sicherer fühlen, gibt es auch in der Schweiz Alzheimerdörfer, inspiriert vom Modell Hogeweyk in Holland. Das Dorf besteht aus kleinen Häuschen, in welchen sechs bis acht schwer demenzkranke Menschen leben. Zudem sind auch ein Supermarkt, ein Friseur, ein Café und sogar ein Theater zu finden. Die Bewohner können sich innerhalb des Dorfes frei bewegen und verfolgen weiterhin ihren bisher gewohnten Tagesablauf. Sie gehen einkaufen, kochen, putzen, usw. Das Pflegepersonal nimmt dabei in Alltagskleidung die Rolle von Nachbarn, Kassierern oder der Bedienung im Café ein und hilft „unsichtbar“ (Birschel & Jimenez, 2013).

6 Die Planung eines gelungenen längeren Lebens

In diesem Kapitel werden die Ergebnisse aus der Umfrage zu den Faktoren eines gelungenen Lebens und der Planung eines längeren Lebens vorgestellt. Danach werden Handlungsempfehlungen basierend auf den in Kapitel 5 vorgestellten Szenarien für die Planung eines gelungenen und längeren Lebens abgegeben.

6.1 Ergebnisse zur Planung eines gelungenen Lebens

Basierend auf den in Kapitel 3 analysierten Faktoren für ein gelungenes Leben, wurden die Teilnehmenden des Fragebogens befragt, welche Faktoren für sie ein gelungenes Leben ausmachen. Sie mussten von 1 (nicht wichtig) bis 5 (sehr wichtig) angeben, wie wichtig ihnen die einzelnen Faktoren sind. Das Resultat ist auf untenstehender Abb. 20 zu finden.

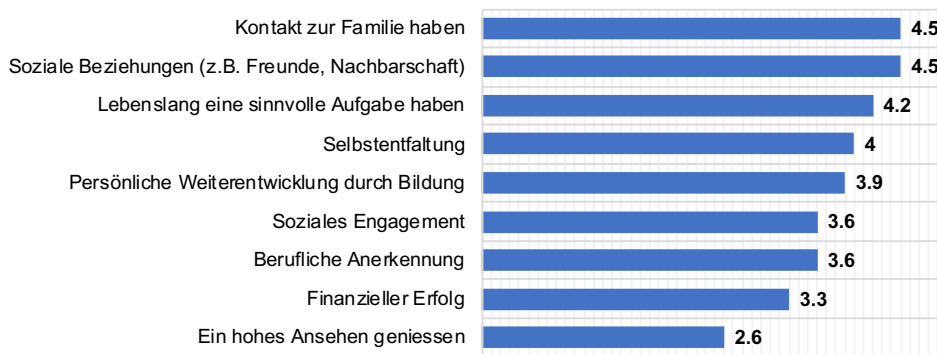


Abbildung 20: Faktoren für ein gelungenes Leben (n=214)
(Eigene Darstellung)

Während die Antworten in Abb. 20 in allen Untergruppen sehr ähnlich aussehen, gibt es auf die Frage „Welche Faktoren fehlen Ihnen momentan am meisten?“ einige Unterschiede. Die Gesamtübersicht ist in Abb. 21 abgebildet.

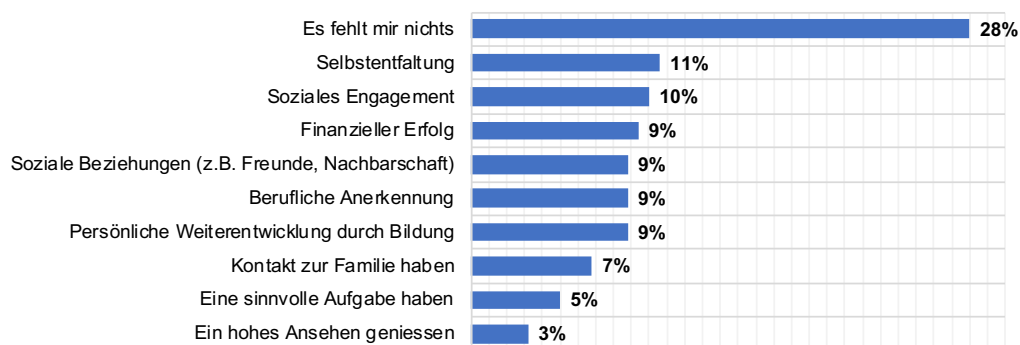


Abbildung 21: Momentan fehlende Faktoren für ein gelungenes Leben (n=214)
(Eigene Darstellung)

Die Planung des Lebens hinsichtlich des Alterns nehmen die meisten der Befragten mit ihrem Partner (34%), Freunden (26%) und Familienmitgliedern (21%) vor. Der Austausch mit Bank- oder Versicherungsberatern fällt mit je 5% eher klein aus genauso wie der Anteil, der sich eine spezialisierte Beratungsstelle wünschen würde (7%) (vgl. Abb. 27, Anhang A). Als Unterstützung bzw. Vorbereitung für die Planung eines längeren Lebens wünschen sich fast 50% eine Kombination von Online-Plattform und physischer Anlaufstelle. 30% haben bereits die nötige Unterstützung, 13% wünschen sich eine physische Anlaufstelle und nur 8% eine Online-Plattform (vgl. Abb. 28, Anhang A).

Unterschiede: Geschlecht

Den männlichen Befragten fehlen vor allem soziales Engagement und die Selbstentfaltung für ein gelungenes Leben. Den weiblichen Befragten fehlen hingegen berufliche Anerkennung und finanzieller Erfolg. Für die Planung gibt es keine markanten Unterschiede.

Unterschiede: Funktion

Den Befragten aus dem Kader fehlen hauptsächlich soziale Beziehungen und soziales Engagement, den Angestellten Selbstentfaltung und finanzieller Erfolg und den Selbständigen finanzieller Erfolg und berufliche Anerkennung.

Unterschiede: Bildungshintergrund

Den Befragten mit einem Universitätsabschluss fehlen die sozialen Beziehungen und das soziale Engagement. Denen mit Lehrabschluss fehlt hingegen finanzieller Erfolg, Selbstentfaltung und persönliche Weiterentwicklung durch Bildung am meisten.

Zusammenhänge mit anderen Fragen

Die Befragten, denen der finanzielle Erfolg fehlt, haben ein grösseres Bedürfnis nach Beratungsdienstleistungen für ein längeres Leben als andere. Sie wünschen sich mehr Kurse, die ihre Perspektiven und Kompetenzen aufzeigen und auf ein längeres Leben vorbereiten. Nur 13% denken, sie haben bereits die nötige Unterstützung für die Planung eines längeren Lebens.

Schlussfolgerungen: Trends

- Je höher die Position und der Bildungshintergrund, desto mehr fehlen die sozialen Faktoren wie soziale Kontakte oder soziales Engagement.
- Je tiefer der Akademisierungsgrad, desto mehr fehlen Selbstentfaltung und Weiterbildungsmöglichkeiten sowie finanzieller Erfolg.
- Weibliche Befragte wünschen sich mehr Anerkennung im Beruf sowie finanziellen Erfolg.
- Befragte, die finanziellen Erfolg vermissen, wünschen mehr Beratung und Perspektiven.

6.2 Handlungsempfehlungen für die Planung eines gelungenen längeren Lebens

Im folgenden Unterkapitel werden Handlungsempfehlungen für die Planung eines gelungenen und längeren Lebens vorgestellt.

6.2.1. Empfehlungen für den Staat und seine Institutionen

Wie bereits in Kapitel 3.3 erwähnt, ist aus Sicht des Fit-Prinzips die wichtigste Aufgabe der Gesellschaft, eine Umgebung zu kreieren, in welcher die Individuen ein passendes Leben führen können. Dies bedeutet die Schaffung von Rahmenbedingungen, die eine individuelle Lebensplanung ermöglichen und dabei unterstützen. Nur so können die vielen neuen Möglichkeiten eines längeren Lebens auch genutzt werden.

Wie aus der Umfrage sowie der Analyse in Kapitel 3 hervorgeht, gehören soziale Kontakte, lebenslang eine sinnvolle Aufgabe zu haben und Selbstentfaltung zu den wichtigsten Faktoren eines gelungenen Lebens. Dazu braucht es vor allem eine Anpassung der staatlichen Rahmenbedingungen, wozu vier Handlungsempfehlungen folgen.

Die erste Handlungsempfehlung ist die Integration der älteren Arbeitnehmenden in den Arbeitsprozess. Dies fordert ein neues Modell für die Pensionierung. Wie aus den Umfrageergebnissen klar zu entnehmen ist, ist sich die Mehrheit der Befragten der Generation X bewusst, dass sie länger leben werden als die Generationen vor ihnen. Sie sind sich ebenfalls bewusst, dass sie dafür länger arbeiten müssen und sind auch bereit dazu. Daher wäre die Einführung eines dynamischen Vorsorgemodells wie von Bachmann vorgeschlagen (vgl. Finanzen Szenario c) durchaus wünschenswert. Umso länger die Menschen im Erwerbsleben bleiben, desto weniger gravierend werden die finanziellen Auswirkungen durch die Überalterung der Gesellschaft. Gleichzeitig gilt es die „Rush Hour“ des Lebens bspw. durch Auszeiten zu entzerren, damit die Menschen mehr Zeit für ihre sozialen Kontakte sowie lebenslanges Lernen und Selbstentfaltung erhalten (vgl. Finanzen Szenario g). Denn wie aus Kapitel 3.7 klar ersichtlich wurde, ist gerade die Zeit in der „Rush Hour“ essenziell für ein gelungenes und langes Leben.

Die zweite Handlungsempfehlung ist die Stärkung des Soziallebens. Die Pflege von Kontakten und gegenseitige Unterstützung sind essenziell für die Planung eines gelungenen Lebens. Auch hier braucht es die nötigen Rahmenbedingungen, wie die Anerkennung von Carearbeit (vgl. Arbeit Szenario c) oder die schweizweite Einführung von Zeitbanken (vgl. Finanzen Szenario f). Zusätzlich sind auch Raumentwickler und Stadtplaner gefordert, die Quartiere so zu gestalten, dass soziale Interaktionen geschehen können. Entscheidend ist nach Becker, Schmal und Haas (2013, S. 116) eine angenehme und ansprechende Gestal-

tung der öffentlichen Orte und Plätze. Hier können jeder und jede, Alte und Junge, nachbarschaftliche Netze knüpfen und fehlende familiäre Verbindungen ersetzen. Dies beinhaltet auch die Förderung von gemeinschaftlichen Wohnformen (vgl. Wohnen Szenario d), einer Siedlungsassistenz, die die Bewohner miteinander vernetzt (vgl. Wohnen Szenario h), und einen Wechsel von einer problemorientierten zu einer kompetenzorientierten Planung. Nach Prof. Dr. Höpflinger (Interview 19.12.2017) sollte die Mobilisierung von gesunden und aktiven Leuten eine genauso wichtige Kernaufgabe von Städten und Gemeinden sein wie bspw. die Wasserversorgung.

Die dritte Handlungsempfehlung ist die effektive Förderung der Nutzung von digitalen Hilfsmitteln. Gemeinde und Städte sollen Kooperationen mit Unternehmen, wie bspw. der „alcare“ in Wil, eingehen und somit das autonome, sichere und selbständige Wohnen so lange wie möglich fördern. Durch die Implementierung von digitalen Technologien und Dienstleistungen in die häusliche Umgebung und das private Lebensumfeld werden Wohlbefinden, Unabhängigkeit, Mobilität und Sinnstiftung gefördert. Nebst der Beratung und Implementierung hilft die alcare auch mit der Befähigung des Endkunden und der Schulung des Fachpersonals. Durch das umfassende Leistungsangebot können die Lebensqualität beibehalten sowie die Kosten gesenkt werden (Brockes, Interview 14.12.2017; alcare, 2018).

Die vierte Handlungsempfehlung ist die Einführung einer Bildungspolitik 50 plus (Höpflinger, Interview 19.12.2017). Die persönliche Weiterentwicklung durch Bildung ist ein wichtiger Faktor für die Planung eines gelungenen Lebens. Es braucht Angebote und Institutionen, die das lebenslange Lernen ermöglichen. Zudem kann sich die Mehrheit der Befragten vorstellen, nochmals etwas komplett anderes in ihrem Leben zu machen. Auch dazu sind neue Lösungen und Rahmenbedingungen gefordert.

6.2.2. Empfehlungen für Unternehmen

Die Unternehmen tragen einen wichtigen Bestandteil dazu bei, den demografischen Wandel in eine grosse Chance zu verwandeln und viele neue Möglichkeiten zu entwickeln. Die Umfrageergebnisse zeigen, dass vor allem die Befragten aus dem Kader Zeit für ihre sozialen Kontakte und soziales Engagement vermissen, wobei den Angestellten die Selbstentfaltung fehlt. Gleichzeitig wünschen sich die meisten für die Gestaltung ihres längeren Erwerbslebens andere Arbeitszeitmodelle sowie andere Tätigkeiten. Daraus folgen vier Handlungsempfehlungen.

Für die Planung eines längeren Erwerbslebens ist die erste Handlungsempfehlung eine Anpassung der Arbeitszeitmodelle (vgl. Arbeit, Szenario b). So kann eine nachhaltige Planung des Lebens ermöglicht und auch Zeit für soziale Kontakte und Weiterbildungen gefunden werden.

Die zweite Handlungsempfehlung ist die Einführung einer altersunabhängigen HR-Politik (vgl. Arbeit, Szenario f) und gleichzeitig die Einführung von Stellen für jede Lebensphase (vgl. Arbeit, Szenario d). Denn lebenslang eine sinnvolle Aufgabe zu haben ist für viele der Befragten ein wichtiger Faktor für die Führung eines gelungenen Lebens. Massgebend ist hierbei eine Einführung der Entlohnung nach Leistung, sodass der Arbeitnehmende selbst über Pensum und Komplexität wählen kann (Achermann, Interview 04.12.2017). So wird es auch möglich, dass Arbeitnehmende vermehrt beratende Rollen oder Tätigkeiten für die Gemeinschaft übernehmen können.

Die dritte Handlungsempfehlung ist die Einführung einer wertebasierten Unternehmensführung (vgl. Arbeit, Szenario g). Durch die ganzheitliche Wahrnehmung des Menschen und das regelmässige Coaching können Kompetenzen erkannt und weiterentwickelt werden. Gleichzeitig können nach Achermann (Interview 04.12.2017) auch Weiterbildungen angeboten werden, die nicht nur betriebsinternes Wissen schulen, sondern auch die Mitarbeitenden dahingehend befähigen, worauf sie für das Führen eines gelungenen Lebens achten müssen. Dies fördert die Selbstentfaltung der Mitarbeitenden und bringt schlussendlich dem Unternehmen einen Mehrwert.

Weniger Stereotypisierung ist die vierte Handlungsempfehlung. Lebenserfahrung hat nach Sägesser (Interview 06.12.2017) durchaus einen Wert und daher muss es nicht heissen, dass nur junge Mitarbeitende innovativ sein können. Neues Denken ist oft nur Altes in neue Worte gefasst. Alle Mitarbeitenden sollten gesamtheitlich betrachtet und je nach Kompetenz eingesetzt werden.

6.2.3. Empfehlungen für den Bildungssektor

Die persönliche Weiterentwicklung durch Bildung ist ein grundlegender Faktor für die Planung eines gelungenen Lebens. Wie aus der Umfrage zu erkennen ist, fehlt dieser Faktor vor allem Befragten mit tieferem Akademisierungsgrad, was die Aussage von Imke Bredehoeft (vgl. S. 46) bzgl. zu wenigen Anlaufstellen für Nicht-Akademiker bestätigt. Lebenslanges Lernen muss für alle gewährleistet werden. Daraus folgen die nächsten drei Handlungsempfehlungen.

Die erste Handlungsempfehlung sind Institutionen, die Bildungsangebote für alle Lebensphasen anbieten (vgl. Bildung, Szenario a). Um möglichst allen den Zugang zur Bildung zu ermöglichen, ist ein Modell wie das von „Stride“ wünschenswert. Es wird nach Kompetenzen und nicht mehr nach Wissen unterrichtet (vgl. Bildung, Szenario b). Das Format ist hauptsächlich Peer-to-Peer (vgl. Bildung, Szenario c) und der Bildungshintergrund spielt keine Rolle.

Mehr Unterstützung bei Transitionen ist die zweite Handlungsempfehlung. Aus den Umfrageergebnissen geht klar hervor, dass sich viele in ihrem Leben vorstellen können, etwas komplett anderes zu machen. Auch hierzu braucht es die nötigen Institutionen, die dabei anhand eines Coachings (vgl. Bildung, Szenario d) oder einfach mit einer Anlaufstelle unterstützen (vgl. Bildung, Szenario f).

Die dritte Handlungsempfehlung ist, dass es mehr Bildungsangebote gibt, die für die Planung eines längeren Lebens sensibilisieren. Dies können traditionelle Themen sein, wie die Finanzplanung, oder Themen, die vom ökonomischen Wachstumsgedanken wegkommen, wie bspw. Self-Leadership (vgl. Bildung, Szenario e) oder wie Beiträge geleistet werden können, die der Gesellschaft oder der Welt etwas bringen.

6.2.4. Empfehlungen für die Individuen

Schlussendlich ist der Mensch selbst der wichtigste Faktor für die Gestaltung eines gelungenen längeren Lebens. Jeder muss selbst erkennen, dass das Leben ein Geschenk ist, das es bis ins hohe Alter zu gestalten gilt (Regenass, Interview 11.12.2017). Dazu folgen vier Handlungsempfehlungen.

Die erste Handlungsempfehlung ist die Neugier und Offenheit für Neues. Bspw. konnte sich fast niemand bei der Einführung des Faxgerätes vorstellen, was für ein riesiges technisches Potenzial dadurch ausgeschöpft werden kann. Klar muss gelernt werden, damit umzugehen, jedoch ist nach Regenass (Interview 11.12.2017) jeder seinem eigenen Leben schuldig, das Potenzial in den neuen Technologien zu erkennen und neue Fähigkeiten zu entwickeln.

Die zweite Handlungsempfehlung ist die Eigenverantwortung. Der Mensch muss lernen, dass nicht alles für ihn gemacht wird und dass er selbst für sein Schicksal verantwortlich ist. Eigenverantwortung wird nach Achermann (Interview 04.12.2017) noch wichtiger werden als die Jahre zuvor, da es durch die Innovationen noch mehr Möglichkeiten gibt und die finanzielle Absicherung auch nicht mehr die Gleiche ist. Die Rahmenbedingungen für die Gestaltung eines gelungenen Lebens müssen gegeben sein, jedoch ist für die Umsetzung jeder selbst verantwortlich. Dazu gehört auch das Bewusstsein dafür, dass das Leben länger wird und jeder für die Arbeitswelt so lange wie möglich attraktiv bleiben muss. In der Veränderung von einem kurzfristigen zu einem langfristigen Planungshorizont liegt nach Sägesser (Interview 06.12.2017) enorm grosses Potenzial für die Planung eines längeren Lebens.

Der nachhaltige Umgang mit den eigenen Ressourcen ist die dritte Handlungsempfehlung. Nach Bredehoeft (Interview 18.12.2017) ist etwa alle fünf Jahre eine Feinjustierung nötig, in welcher die Weiterbildungsmöglichkeiten abgeklärt werden sollten oder eventuell eine Auszeit genommen wird, um wieder Energie zu tanken oder eine Neuorientierung vorzunehmen. Dies braucht zum Teil Mut und es muss experimentiert werden.

Die vierte und wichtigste Handlungsempfehlung ist das Bewusstsein für die Faktoren, die ein Leben gelungen machen, und wie ein längeres Leben gestaltet werden kann. Für die Planung muss eine holistische Perspektive eingenommen werden, die nebst der materiellen Vorsorge auch die soziale, achtsame, vitale und produktive Vorsorge sowie die nachhaltige Ausrichtung der eigenen Handlungen einnimmt (vgl. Abb. 22).

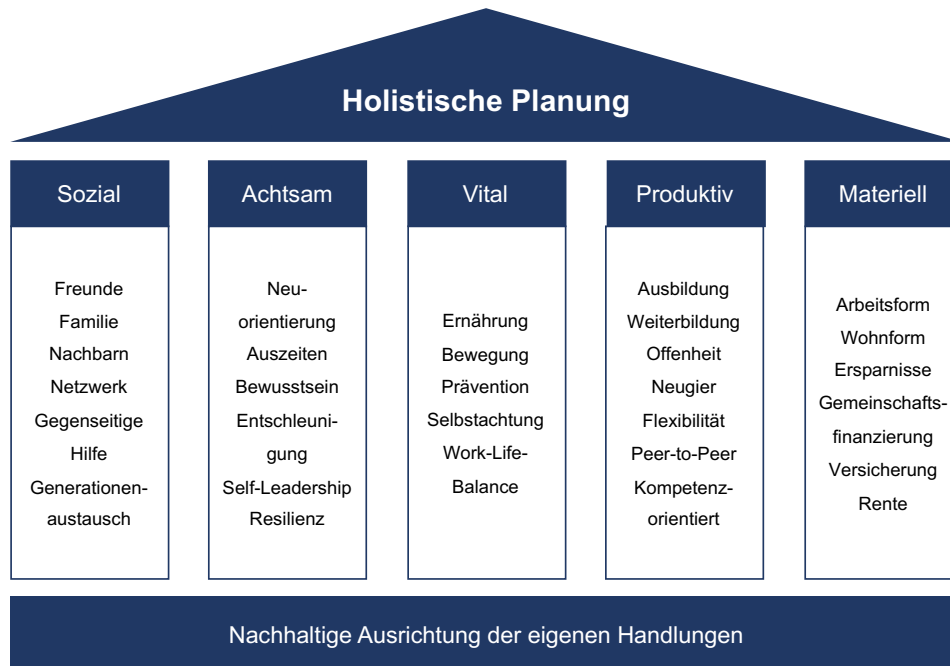


Abbildung 22: Die holistische Planung eines längeren Lebens
(Eigene Darstellung)

6.2.5. Ideen für mögliche Geschäftsmodelle

Wie aus den Ergebnissen hervorging, sprechen die Befragten eher mit ihrem sozialen Umfeld als mit Bank- oder Versicherungsberatern über die Planung ihrer Zukunft hinsichtlich des Alterns. Gleichzeitig wünscht sich ein Grossteil eine Kombination von Online-Plattform und physischer Anlaufstelle für die Planung ihres längeren Lebens. Daraus folgen drei Handlungsempfehlungen für mögliche Geschäftsmodelle.

Die erste Handlungsempfehlung ist ein „Life Design Center“ mit einer ganzheitlichen Beratung für die Lebensgestaltung zu erschaffen. Dabei wird der Mensch als Ganzes betrachtet und er wird in den Bereichen Finanzen, Arbeit, Bildung, Gesundheit und Wohnen in Form von Beratung, Coaching oder eines Austauschs mit anderen bei der Planung seines Lebens unterstützt. Denkbar wäre eine Art Zentrum, in welchem es Co-Working Plätze gibt, ein Café, Räume für Vorträge und allgemein Räume für den Austausch. Möglich wären auch Beratungsdienstleistungen für Unternehmen und Bildungsinstitutionen, mithilfe derer sie ihre jeweilige Unternehmenskultur an die Multigrafien und das längere Leben anpassen können. Wichtig dabei ist, dass die Architektur einladend ist und sich die Menschen darin wohlfühlen.

Ergänzt wird diese physische Anlaufstelle mit einer Online-Plattform, auf welcher alle wichtigen Informationen zu finden sind.

Die zweite Handlungsempfehlung wäre eine Kombination vom „Quartier-College“ (Bildung, Szenario f) und der Siedlungsassistenz (Wohnen, Szenario h). Es gibt bereits jetzt viele Gemeinschaftszentren, jedoch sind diese vor allem auf Kinder ausgerichtet. Wünschenswert wäre, wenn diese mit weiteren Angeboten für alle Altersgruppen ausgebaut werden könnten. Dabei könnten Alt und Jung verbunden sowie lokale Kompetenzen und Ressourcen vermittelt werden.

Die Entwicklung von neuen Narrativen für das längere Leben ist die dritte Handlungsempfehlung. Bspw. durch eine digitale Plattform oder Social-Media-Kanäle werden neue Rollenbilder und Gestaltungsmöglichkeiten aufgezeigt (Bredehoef, Interview 18.12.2017). Wenn der Nachbar von nebenan dies kann, dann ist die Motivation viel grösser. Zudem würden auch die positiven Seiten des demografischen Wandels beleuchtet werden (Regenass, Interview 11.12.2017). Denn allgemein gilt: Alles, was vom Traditionellen abweicht, muss erst gesehen werden. Dann wird es meist zur Norm (Hofer, Interview 18.12.2017).

7 Konklusion

Im folgenden Kapitel werden die wichtigsten Erkenntnisse der Arbeit nochmals zusammengefasst und ein Ausblick für weitere Forschungsbereiche wird gegeben.

7.1 Fazit

Ziel dieser Arbeit war es, Trends und Szenarien für mögliche Lebensformen eines längeren Lebens aufzuzeigen und daraus resultierend Handlungsempfehlungen für die Planung eines längeren und gelungenen Lebens abzugeben. Das Leben der Menschen wird definitiv länger werden und die Lebensgestaltung wird sich durch die in Kapitel 2 beschriebenen Faktoren massgebend verändern. Die Aufteilung des Lebens in die drei Phasen Ausbildung, Erwerbsleben und Ruhestand ist definitiv veraltet und eine neue Wirtschaft kann entstehen, wenn das Potenzial der älteren Menschen anerkannt wird.

Auf die Frage, was ein gelungenes Leben ausmacht, antworten die meisten mit: „Oh, das ist sehr individuell!“. Die Faktoren aus der Analyse in Kapitel 3, die Antworten in den Experteninterviews sowie die Umfrageergebnisse zeigen jedoch grosse Ähnlichkeiten. Daraus kann geschlossen werden, dass es durchaus Faktoren gibt, die ein Leben gelungen machen. Zusammengefasst sind die sozialen Beziehungen der entscheidende Faktor. Aber auch das Finden einer Aufgabe, mit welcher eine Entfaltung möglich ist, die den eigenen Kompetenzen entspricht und durch die in der Welt auf eine positive Art und Weise einen Beitrag geleistet werden kann. Hierzu gehört neben einer gesunden Lebensweise die lebenslange Weiterentwicklung der individuellen Interessen sowie die Möglichkeit, ein selbstbestimmtes und wirtschaftlich abgesichertes Leben zu führen.

Die Umfrageergebnisse demonstrieren eindeutig, dass sich die Menschen der Generation X durchaus bewusst sind, dass sie länger leben werden als die Generationen vor ihnen. Den meisten ist auch klar, dass die momentane finanzielle Vorsorge auf wackeligen Beinen steht und sie sich daher für eine Kombination von „sparen“ und „länger arbeiten“ entscheiden werden müssen. Sie sind dafür auch bereit länger als bis 65 zu arbeiten, jedoch zu einem kleineren Pensum und allenfalls in einer anderen Tätigkeit. Bei Selbständigen ist zu erkennen, dass sie bereits eine Tätigkeit gefunden haben, die sie erfüllt und die sie sich gut vorstellen können bis ins hohe Alter auszuüben. Angestellte sowie Befragte aus dem Kader können sich gut vorstellen, etwas komplett anderes in ihrem Leben zu machen, wofür die nötigen Angebote und Institutionen gefordert sind. Allgemein ist beim Bildungswesen eine Anpassung an die individuellen Lebensläufe der heutigen Zeit gefordert. Das Bewusstsein für die eigene Gesundheit ist bei den Befragten allgemein hoch, jedoch ist ein leichter Unterschied

bei den Bildungshintergründen zu beobachten. Beim Wohnen ist ein Trend zur Mobilität und zu gemeinschaftlichen Wohn- sowie Unterstützungsformen zu beobachten.

Die Szenarien zeigen Möglichkeiten, wie die Lebensgestaltung an die aktuellen Bedürfnisse und die individuellen Lebenspläne angepasst werden können, damit ein langes und gelungenes Leben geführt werden kann. Das perfekte Setup gibt es nach Dobelli (2017, S. 24f.) jedoch nie. Das Leben ist ein stetiges Korrigieren und umso schneller diese Kunst beherrscht wird, desto schneller wird das Ziel, ein gelungenes Leben zu führen, erreicht. Wer sein Leben plant und frühzeitig korrigiert, hat einen Vorteil jenen gegenüber, die nur am Setup basteln und vergebens darauf hoffen, dass ihr Plan aufgeht. Dies gilt für den Staat, die Unternehmen, die Bildungsinstitutionen sowie die Individuen selbst. Nur wer plant, erntet im Alter. Denn die Zeit, die es in einem bspw. 100-jährigen Leben zu füllen gibt, ist nicht zu unterschätzen.

7.2 Ausblick für weitere Forschung

Da das Thema eine hohe Aktualität hat, ergibt sich eine grosse Breite der Gebiete, die noch weiter untersucht werden könnten. Die Untersuchungsgruppe dieser Arbeit war die Generation X. Interessant wäre jedoch auch, wie die Generationen Y und Z über dieses Thema denken, damit Vergleiche angestellt werden können. Zudem wäre es sehr spannend, nach Lebensphasen und nicht nach Generationen zu untersuchen.

Die Bereiche haben sich in dieser Arbeit auf Finanzen, Arbeit, Bildung, Gesundheit und Wohnen konzentriert und somit nur einen Teil des Spektrums abgedeckt. Interessant wäre auch zu untersuchen, welche Auswirkungen das längere Leben auf Beziehungen hat. Auch das Thema Erziehung und wie das Bildungsumfeld für Kinder aussehen sollte, damit sie die nötigen Kompetenzen für ein längeres Leben erlernen können, wäre interessant. Ein Untersuchungsgegenstand könnte sein, ob ein Modell wie das der „Riverbend School“ auch in der Schweiz eine Möglichkeit wäre. Im Gegensatz zu traditionellen Schulen liegt hier der Fokus auf dem persönlichen Wohlbefinden sowie dem Aufbau der emotionalen Intelligenz der Kinder. Dazu wurde nicht nur der Stundenplan angepasst, sondern die ganze Architektur des Campus (Kurani, 2018).

Auch jeder einzelne der fünf Bereiche und die dazugehörigen Szenarien könnten noch weiter untersucht und ausgearbeitet werden sowie die detaillierte Ausarbeitung der in Kapitel 6.2.5 erwähnten Ideen für mögliche Geschäftsmodelle.

Quellenverzeichnis

Literatur

- Achermann, S., Sigrist, S., W.I.R.E, & Swiss Life AG (2017). *Wie wir morgen leben: Denkanstösse für das Zeitalter der Langlebigkeit*. Zürich: NZZ Libro.
- Age Report (2014). *Wohnen im höheren Lebensalter: Grundlagen und Trends (Vol. 3, Age report)*. Zürich: Seismo.
- Aristoteles (2016). *Nikomachische Ethik* (Bibliografisch ergänzte Ausgabe 2015 ed., Vol. 8586, Universal-Bibliothek). Stuttgart: Reclam.
- Baumgartner, M., Gatterer, H., Seidel, A. & Varga, C. (2013). *Zukunft des Wohnens: Die zentralen Trends bis 2025*. Kelkheim: Zukunftsinstitut.
- Becker, A., Schmal, P. C. & Haas, C. (2013). *Netzwerk Wohnen: Architektur für Generationen: Architecture for all generations = Network living*. München: Prestel.
- Beyeler, M., & Age-Stiftung (2010). *Weiterbauen: Wohneigentum im Alter neu nutzen*. Basel: Christoph Merian Verlag.
- Brühl, K., Pollozek, S., & Zukunftsinstitut. (2015). *Die neue Wir-Kultur: Wie Gemeinschaft zum treibenden Faktor einer künftigen Wirtschaft wird (Trendstudie)*. Frankfurt am Main: Zukunftsinstitut.
- Bryman, A. (1992): *Quantitative and Qualitative Research: Further Reflections on their Integration*. In: Julia Brannen (ed.): *Mixing Methods: Quantitative and Qualitative Research*. Aldershot: Avebury, S. 57-80.
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2011). *Designing and conducting mixed methods research (2nd ed.)*. Thousand Oaks, Calif: SAGE Publications.
- Csikszentmihalyi, M., & Charpentier, A. (2017). *Flow: Das Geheimnis des Glücks (Zweite Auflage ed.)*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Dobelli, R. (2017). *Die Kunst des guten Lebens: 52 überraschende Wege zum Glück (Originalausgabe ed.)*. München: Piper Verlag.
- Flick U. (2011). *Triangulation qualitativer und quantitativer Forschung*. In: *Triangulation*. VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Garcia, H., & Miralles, F. (2018). *Ikigai: Gesund und glücklich hundert werden*. Berlin: Allegria Verlag.
- Gatterer, H., Lanzinger C., Mock, D., Muntschick, V., Schuldt, C., Varga, C., & Zukunftsinstitut. (2016). *Pro-Aging: Die Alten machen uns jung (Szenario-Buch)*. Frankfurt am Main: Zukunftsinstitut.

- Gatterer, H., Horx, M., Muntschick, V., Hertle, D., Kirig, A., Anthes, D., Schuldt, C., Papasab-
bas, L., Brandes, N. & Zukunftsinstitut. (2017). *Die neue Achtsamkeit: Der Mindshift
kommt (Trendstudie)*. Frankfurt am Main: Zukunftsinstitut.
- Gratton, L., & Scott, A. (2016). *The 100-year life: Living and working in an age of longevity
(Paperback ed.)*. London: Bloomsbury.
- Horx, M. (2015). *Future Tools: Werkzeuge zum Zukunftsdenken: Eine Einführung in die sys-
temische Trend- und Zukunftsforschung*. Frankfurt am Main: Zukunftsinstitut.
- Horx, M., & Zukunftsinstitut. (2016). *Zukunftsreport: Das Jahrbuch Für Gesellschaftliche
Trends Und Business-Innovationen*. Frankfurt am Main: Zukunftsinstitut.
- Janssen, B., Grün, A., & Carstensen, R. (2017). *Stark in stürmischen Zeiten: Die Kunst, sich
selbst und andere zu führen*. München: Ariston.
- Jick, T. (1983): *Mixing Qualitative and Quantitative Methods: Triangulation in Action*. In: John
van Maanen (ed.): *Qualitative Methodology*. London, Thousand Oaks, New Dehli:
Sage, S. 135-148.
- Körper-Stiftung (2014). *Länger leben – länger arbeiten. Wie Unternehmen die Potenziale
ihrer älteren Mitarbeiter besser nutzen. Handlungsempfehlungen und Beispiele*.
Körper-Stiftung, Hamburg.
- Kwiatkowski, M., Tenger, D. (2016). *Fluid Care: Nachfragemarkt versus Wohlfahrtsstruktur*.
Rüschlikon Zürich: GDI Gottlieb Duttweiler Institute.
- Largo, R. H. (2017). *Das passende Leben: Was unsere Individualität ausmacht und wie wir
sie leben können*. Frankfurt am Main: S. Fischer.
- Lincoln, Y. S., Guba, E. G. (1985): *Naturalistic Inquiry*. London, Thousand Oaks, New Dehli:
Sage.
- Loewenstein, G. (2005). *Hot-cold empathy gaps and medical decision making*. *Health Psy-
chology*, 24(4S), S. 49-56.
- Mayer, H. O. (2004). *Interview und schriftliche Befragung*. Oldenbourg Wissenschaftsv.
- Neustart Schweiz (2016). *Nach Hause kommen: Nachbarschaften als Commons (1. Auflage
ed.)*. Baden: Edition Volles Haus by ecoloc GmbH.
- Paech, N. (2006). *Wirtschaften ohne Wachstumszwang*. *Ökologisches Wirtschaften-
Fachzeitschrift*, 21(3) S. 30-33.
- Philips (2015). *Die Philips Gesundheitsstudie*. eine Studie im Auftrag der Philips GmbH. Zu-
kunftsinstitut GmbH, Frankfurt.
- Samochowiec, J., Kühne, M., & Frick, K. (2015). *Digital Ageing: Unterwegs in die alterslose
Gesellschaft*. Rüschlikon Zürich: GDI Gottlieb Duttweiler Institute.

- Seligman, M. E. (2015). *Wie wir aufblühen: die fünf Säulen des persönlichen Wohlbefindens*. Goldmann Verlag.
- Sharot, T. (2011). *The optimism bias*. *Current biology*, 21(23), R941-R945.
- Smith, H. B. (1988). *Hundert Ansichten des Berges Fuji*. München: Prestel.
- Stremlow, J. (2006). *Kurzbescrieb Leitfadeninterview*. Hochschule Luzern Soziale Arbeit.
- Tachibana, M., Amato, P., Sparman, M., Gutierrez, N. M., Tippner-Hedges, R. & Masterson, K. (2013). *Human Embryonic Stem Cells Derived by Somatic Cell Nuclear Transfer*. *Cell*, 154(2), S. 465-466.
- Tetlock, P. E. (2006). *Expert political judgment: How good is it? How can we know?* Princeton University Press.
- Trope, Y., & Liberman, N. (2003). *Temporal construal*. *Psychological review*, 110(3), S. 403.
- Vaillant, G. E. (2002). *Aging well: Surprising guideposts to a happier life from the landmark Harvard study of adult development*. Boston: Little, Brown &.
- Vaillant, G. E. (2012). *Triumphs of experience*. Harvard University Press.
- Voelpel, S. (2016). *Entscheide selbst, wie alt du bist. Was die Forschung über das Jungbleiben weiss*. Rowohlt Verlag.
- Wiking, M. (2017). *The little book of LYKKE. The danish search for the world's happiest people*. Penguin books Ltd.
- Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2003). *Affective forecasting*. *Advances in experimental social psychology*, 35, S. 345-411.
- Wittgenstein, L., & Schulte, J. (2001). *Philosophische Untersuchungen: Kritisch-genetische Edition*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Zimmerli, J. (2016). *Demografie und Wohnungswirtschaft: Pensionierte auf dem Wohnungsmarkt* (Vol. Band 31, Schriften aus dem Institut für Finanzdienstleistungen Zug IFZ). Zug: Verlag IFZ - Hochschule Luzern.

Internet

- Age Impuls (2017). *Siedlungs- und Wohnassistenz: Anlaufstelle für Ältere mitten im Quartier*. Von http://www.igestiftung.ch/fileadmin/user_upload/Publikationen/Age_Impuls/Age_Impuls_Juli_2017.pdf abgerufen
- alcare (2018). *Länger besser leben*. Von <https://alcare.ch/de> abgerufen.
- Ars Electronica (2017). *Paro*. Von <https://www.aec.at/center/paro/> abgerufen.

- Avenir Suisse (2017). Bye-bye Babyboomers! Der abstrakte demographische Wandel und seine ganz konkreten Auswirkungen. Von https://www.avenir-suisse.ch/files/2017/09/Bye-bye-Babyboomers_Schweizer-Monat_Avenir-Suisse_Juni-2017.pdf abgerufen.
- BFS (2015a). *Szenarien zur Bevölkerungsentwicklung der Schweiz 2015 –2045*. Von <https://www.bfs.admin.ch/bfsstatic/dam/assets/350324/master> abgerufen.
- BFS (2015b). *Szenarien zur Erwerbsbevölkerung*. Von <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/arbeit-erwerb/erwerbstaetigkeit-arbeitszeit/erwerbpersonnen/szenarien-erwerbsbevoelkerung.html> abgerufen.
- Birschel, A. & Jimenez, F. (2013). *Das Dorf, in dem alle Bewohner demenzkrank sind*. Von <https://www.welt.de/gesundheit/article122816427/Das-Dorf-in-dem-alle-Bewohner-demenzkrank-sind.html> abgerufen.
- CURAVIVA Schweiz (2016). *Das Wohn- und Pflegemodell 2030 von CURAVIVA Schweiz*. Von <https://www.curaviva.ch/Verband/News/Das-Wohn-und-Pflegemodell-2030-von-CURAVIVA-Schweiz/o8kEJXfj/PPhrB/> abgerufen.
- Hürlimann, K. (2016). *Gesund älter werden: 5 Fragen an Prof. Dr. Dr. med. Heike A. Bischoff-Ferrari*. Von <http://blog.usz.ch/cms/gesund-aelter-werden/> abgerufen.
- IBM (2015). *IBM Watson Health geht an den Start*. Von https://www.ibm.com/news/ch/de/2015/04/15/ibm_watson_health.html abgerufen.
- Jurczyk, K. & Mückenberger, U. (2016). Arbeit und Sorge vereinbaren: Ein Carezeit-Budget für atmende Lebensläufe. Von https://www.koerberstiftung.de/fileadmin/user_upload/koerber-stiftung/redaktion/demografischer-wandel/pdf/2016/Koerber_Impuls_Demografie_05_print_web.pdf abgerufen.
- Kurani (2018). *Riverbend School – India is building a school for happiness*. Von <https://kurani.us/riverbend/> abgerufen.
- Mineo, L. (2017). *Good genes are nice, but joy is better*. Von <https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvard-study-has-been-showing-how-to-live-a-healthy-and-happy-life/> abgerufen.
- NZZ (2017). *Wenn im Vorzeigeprojekt die Generationen aneinandergeraten*. Von <https://www.nzz.ch/zuerich/wenn-im-vorzeigeprojekt-die-generationen-aneinandergeraten-ld.1340787> abgerufen.
- NZZ-Folio (2017). *Leben im Alter*. Von <http://folio.nzz.ch/2017/november/leben-im-alter> abgerufen.
- Schmidt, B. (2015). *Das Glück bei Aristoteles*. Von <http://www.schmidtbernd.eu/veranstaltungen/glueck/das-Glueck-bei-aristoteles.pdf> abgerufen.

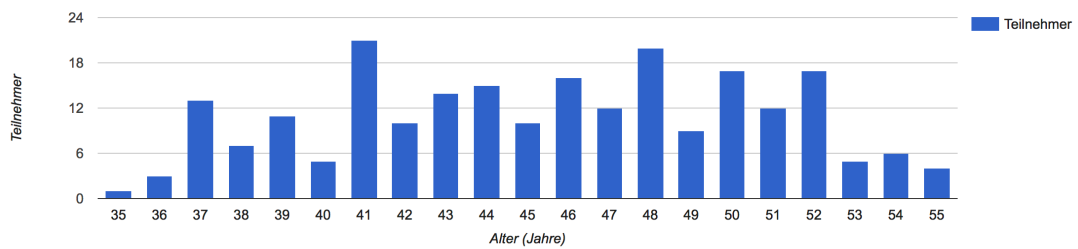
- The World Bank Group (2017). *Fertility Rate Total Switzerland*. Von https://data.worldbank.org/indicator/SP.DYN.TFRT.IN?locations=CH&year_low_desc=true abgerufen.
- Volksabstimmung (2016). *Volksabstimmung vom 5. Juni 2016*. Erläuterungen des Bundesrates. Von https://www.grundeinkommen.ch/wp-content/uploads/Volksabstimmung_05062016_Büchlein.pdf abgerufen.
- W.I.R.E. (2017). *Work in Progress – Warum wir die Zukunft der Arbeit als Ökosystem gestalten müssen*. Von https://www.thewire.ch/data/files/Radar_No2_Work_in_Progress_W.I.R.E.pdf abgerufen.
- World Happiness Report (2017). *World Happiness Report 2017*. Von <http://worldhappiness.report/wp-content/uploads/sites/2/2017/03/HR17.pdf> abgerufen.
- Zukunftsinstitut (2012). *HEAG 2040 – Die Stadtwirtschaft von morgen*. Von https://www.zukunftsinstitut.de/fileadmin/user_upload/Publikationen/Auftragsstudien/HEAG-2040-zukunftsstudie_2.pdf abgerufen.
- Zukunftsinstitut (2015). *Die Megatrend-Map*. Von <https://www.zukunftsinstitut.de/artikel/die-megatrend-map/> abgerufen.
- Zukunftsinstitut (2017). *Die Individualisierung der Welt*. Von <https://www.zukunftsinstitut.de/artikel/die-individualisierung-der-welt/> abgerufen.

Anhang

A Online-Umfrage

1. Demografische Daten (n=226)

Altersverteilung:



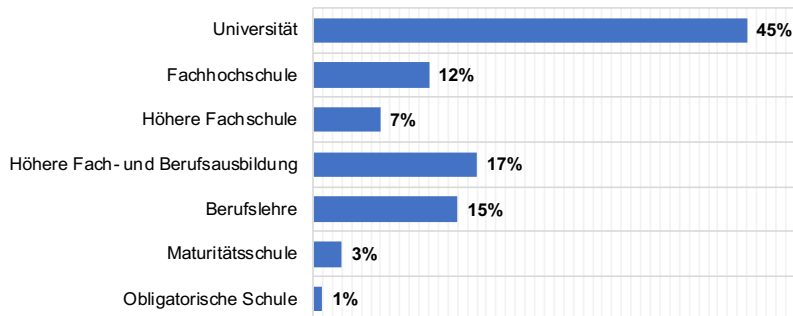
Geschlecht:

Weiblich: 57%, Männlich: 43%

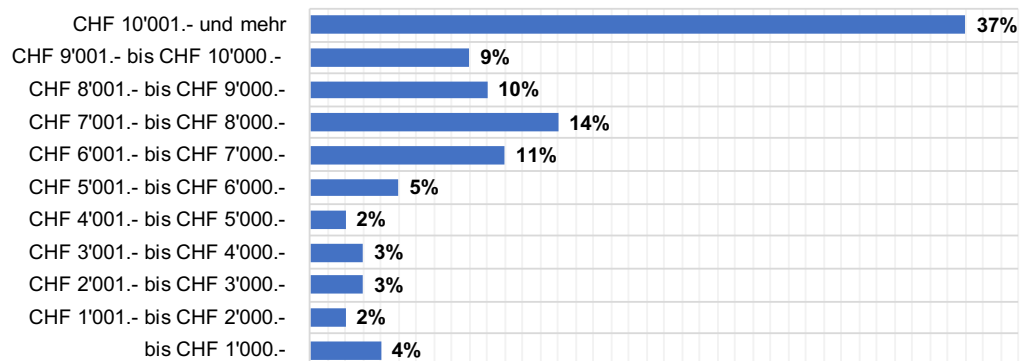
Position:

Angestellt: 57%, Kader: 29%, Selbständig: 10%, Sonstiges: 4%

Bildung:



Einkommen:



Branche:

Am meisten vertreten sind die Branchen Gesundheitswesen/Soziales/Pflege (24%), Medizin/Pharma (14%), Bildungswesen (11%), Versicherungen (6%), Banken (6%), Beratung/Consulting (4%), Administration (4%), Industrie (3%), Dienstleistungen (3%) und EDV/IT (3%).

2. Können Sie sich vorstellen, dass Sie länger leben werden als die Generationen vor Ihnen?

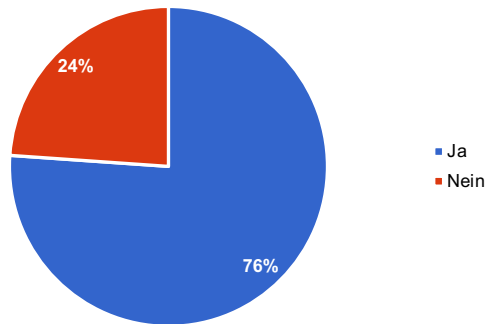


Abbildung 23: Vorstellung längeres Leben (n=226)
(Eigene Darstellung)

8. Ihr soziales Netzwerk ist Ihnen wichtig und Sie pflegen dieses auch

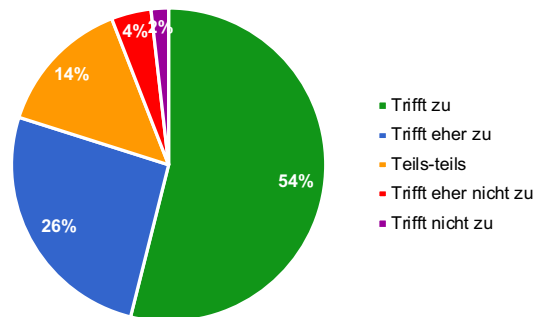


Abbildung 24: Wichtigkeit des sozialen Netzwerkes (n=219)
(Eigene Darstellung)

10. Würden Sie es begrüßen, wenn jemand Sie je nach Lebensabschnitt beraten würde, wie Sie am besten auf Ihre Gesundheit achten?

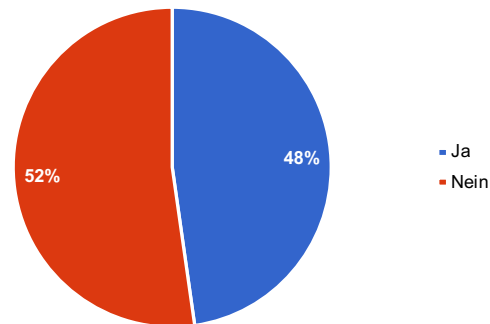


Abbildung 25: Wunsch nach Beratung für die eigene Gesundheit (n=220)
(Eigene Darstellung)

15. Was denken Sie, ist Ihnen in Ihrer Wohnform im Alter wichtig?

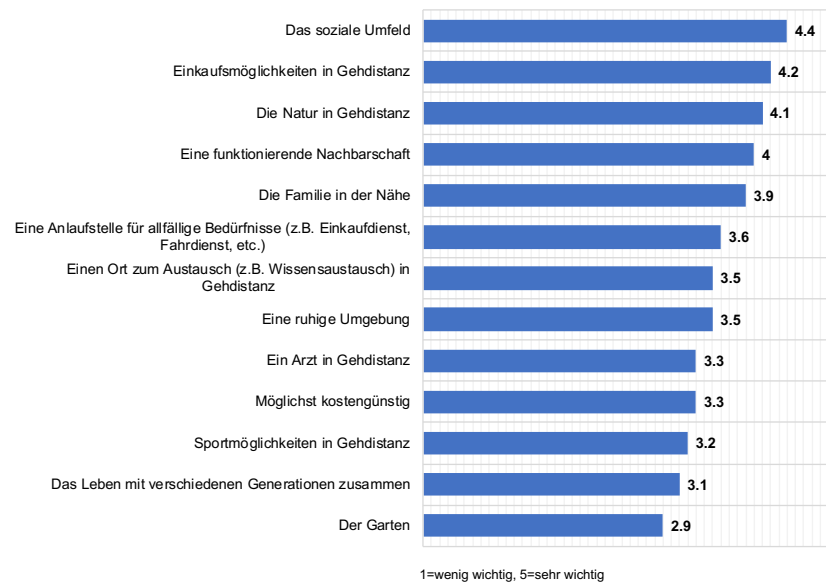


Abbildung 26: Wichtige Elemente bei der Wohnform im Alter (n=215)
(Eigene Darstellung)

18. Wie planen Sie Ihre Zukunft hinsichtlich Altern?

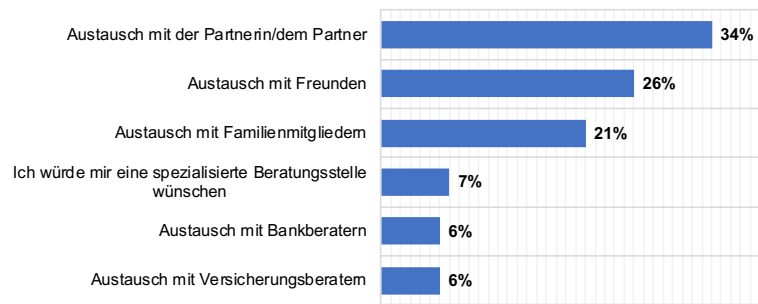


Abbildung 27: Austauschpartner für die Zukunftsplanung (n=214)
(Eigene Darstellung)

19. Welche Unterstützung/Vorbereitung erwarten/suchen Sie für die Planung eines längeren Lebens?

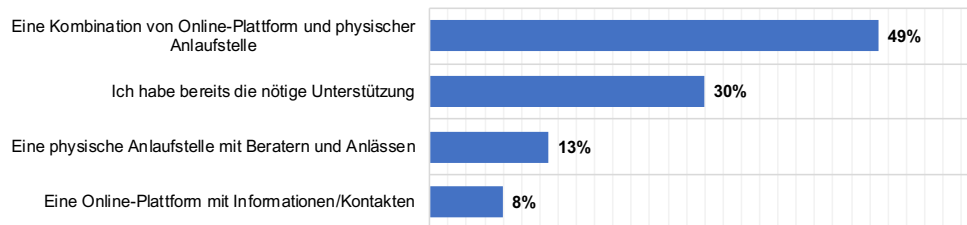


Abbildung 28: Gesuchte Unterstützung für die Planung eines längeren Lebens (n=214)
(Eigene Darstellung)

B Experteninterviews

Name	Organisation	Position
Simone Achermann	W.I.R.E. Think Tank for Business, Science & Society	Co-Founder
Josef Bachmann	Ehemals PwC	Geschäftsführer Pensionskasse
Imke Bredehoeft	Körper-Stiftung	Programmleiterin
Dr. med. Christiane Brockes	Universitätsspital Zürich alcare	Ärztin Geschäftsleitung
Dr. Jérôme Cosandey	Avenir Suisse	Senior Fellow und Forschungsleiter Finanzierbare Sozialpolitik
Andreas Hofer, dipl. Architekt ETH	mehr als wohnen archipel	Leiter Innovation und Forschung Partner
Prof. Dr. François Höpflinger	Universität Zürich	em. Titularprofessor für Soziologie, ZfG-Leitungsmitglied
Dr. Anaïs Sägesser	Stride – unSchool for Entrepreneurial Leadership	Board Member
Andreas Sidler	Age Stiftung	Leitung Forschung & Wissensvermittlung
Regina Regenass	World Demographic Ageing Forum	Managing Director