

Gut altern – auch in Afrika!

Wie wir gut altern, hängt nicht nur von uns selbst ab, sondern auch von der Kultur und Gesellschaft, in der wir leben. Dies verdeutlicht das Projekt AfricAging.

Text: Paolo Martinelli



Foto: Shutterstock

Wie kann man gut altern? Unterscheiden sich die Wege dorthin je nach Kultur? Verfolgen wir alle das gleiche Ideal eines «erfolgreichen Alterns» oder passen wir unsere Strategien an unseren Lebenskontext an? Wie unterscheiden sich die Vorstellungen vom erfolgreichen Altern in der Schweiz und in Afrika? Mit diesen Fragen hat sich das Projekt AfricAging beschäftigt.

Altern als Ergebnis von individuellen Faktoren

Seit Mitte der 1950er Jahre hat die demografische Alterung Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler dazu veranlasst, sich mit

Projekt AfricAging

Das Projekt entstand aus einer Partnerschaft zwischen der Universität Lausanne, der École Supérieure de Psychologie de Casablanca und der Universität Lomé und wurde in Zusammenarbeit mit Dr. Angélique Roquet, der Hauptverantwortlichen des vom LIVES-Zentrum finanzierten Projekts, und Prof. Daniela Jopp, assoziierte Forscherin und Expertin für interkulturelle Forschung zum erfolgreichen Altern, entwickelt. AfricAging initiierte einen Dialog zwischen den Sichtweisen von Menschen in der Schweiz, Marokko und Togo zum Thema erfolgreiches Altern.

Wegen zum «erfolgreichen Altern» auseinanderzusetzen. Ihre Forschungen und Theorien haben die Bedeutung verschiedener Faktoren aufgezeigt: eine ausgewogene Ernährung, regelmässige körperliche Aktivität und die Pflege sozialer Kontakte zu Familie und befreundeten Personen. Diese Empfehlungen wurden von Institutionen wie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) weitgehend übernommen.

Laut WHO werden im Jahr 2050 rund 80 Prozent der älteren Menschen in Ländern mit niedrigen oder mittleren Einkommen leben. Angesichts der Alterung vor allem in diesen Ländern könnte der bisherige aufs Individuum ausgerichtete Ansatz jedoch zu einseitig sein. Es ist davon auszugehen, dass die Lebensbedingungen älterer Menschen, die von spezifischen sozialen und kulturellen Kontexten geprägt sind, ihre Erfahrungen und Vorstellungen vom Altern beeinflussen.

AfricAging stellt eine Erweiterung der Arbeiten von Prof. Daniela Jopp (UNIL) zu kulturellen Unterschieden in Perspektiven auf das erfolgreiche Altern auf Altersrepräsentationen in afrikanischen Ländern dar. Um die kulturellen und sozialen Besonderheiten besser zu verstehen, wurden zwischen Mai und September 2023 insgesamt über 600 Personen in der Schweiz, in Marokko und in Togo zu ihren Vorstellungen zum guten Altern befragt, sowie zu kulturellen Themen wie Spiritualität, Religionsausübung und Grad des Kollektivismus.

In der Schweiz konzentrieren sich Vorstellungen zum guten Altern nach wie vor vor allem auf individuelle Merkmale und

Prozesse. Gutes Altern entspricht einem idealen Altern, das von Selbstentfaltung, Begeisterung und Autonomie geprägt ist. Um diesen Zustand zu erreichen, betonen die Befragten, wie wichtig es ist, seine Gesundheit durch körperliche Aktivitäten, Freizeitbeschäftigungen, soziale Kontakte und Reisen aktiv zu erhalten. Positive Emotionen spielen ebenfalls eine wichtige Rolle und werden mit familiärer Unterstützung und dem Verhältnis zu den Enkelkindern in Verbindung gebracht.

Die Kultur ist ein soziales Heilmittel

Diese positiven Emotionen nehmen kulturell unterschiedliche Formen an. So ist aus marokkanischer Sicht erfolgreiches Altern beispielsweise eng mit innerem Frieden verbunden, der durch Spiritualität, religiöse Praxis und Moral des Einzelnen genährt wird. In Togo beschränkt sich die kulturelle Dimension nicht darauf, dem erfolgreichen Altern einen Sinn zu geben, sondern sie beeinflusst auch die Art und Weise, wie man sich im Laufe des Lebens darauf vorbereitet. In einem Land, in dem der Zugang zur Gesundheitsversorgung nach wie vor eine Herausforderung darstellt und die meisten Menschen keine Rente beziehen, dienen kulturelle Normen als wirkungsvolle Strategien zur Altersvorsorge.

Die Befragten aus Togo betonten, wie wichtig es sei, gesund zu bleiben und Geld zu sparen, um im Alter nicht auf staatliche Strukturen angewiesen zu sein. Sie betrachten die lebenslange Unterstützung durch Kinder und Familie als grundlegend: Im Gegenzug garantieren diese Bindungen, dass



Der Autor im Gespräch mit Angehörigen aus Togo.

Foto: zvg

man im Alter von Menschen umgeben und unterstützt wird – eine wesentliche Voraussetzung für ein gutes Altern.

Das Projekt AfricAging eröffnet neue Perspektiven für die Erforschung und Förderung des erfolgreichen Alterns in Ländern, in denen die demografische Alterung noch in den Anfängen steckt. Es zeigt sich, dass erfolgreiches Altern nicht nur von den Verhaltensweisen im fortgeschrittenen Alter abhängt, sondern ein Prozess ist, auf den man sich ein Leben lang vorbereitet – unter Berücksichtigung der jeweiligen Realitäten und Besonderheiten des kulturellen Kontextes. ■



Mehr wissen:

Die Masterarbeit ist online verfügbar. (fr)



Paolo Martinelli

ist Doktorand der Psychologie an der Universität Lausanne, Verfasser des Projekts AfricAging und als solcher Gewinner des zweiten Preises des Prix GERONTOLOGIE CH 2025.

✉ paolo.martinelli@unil.ch