

**GESUNDHEIT UND
WOHLERGEHEN
ZIEL 3
DER AGENDA
2030**

Hochschule Düsseldorf
University of Applied Sciences

HSD

Fachbereich Sozial-
und Kulturwissenschaften

SK





BIOGRAFIEARBEIT ALS SCHLÜSSEL FÜR NACHHALTIGE LEBENSQUALITÄT

Wie wollen wir leben – und wie können wir dabei eine Gesellschaft gestalten, die fair, sozial und nachhaltig ist? Diese Frage ist in einer älter werdenden Gesellschaft aktueller denn je. Nachhaltigkeit umfasst heute nicht nur Umwelt- oder Klimaschutz, sondern ebenso Gesundheit, soziale Gerechtigkeit und die Chance auf ein gutes Leben in allen Lebensphasen. Die vorliegende Broschüre verknüpft genau diese Perspektiven mit den Erfahrungen älterer Menschen. Ihre Erzählungen liefern wertvolle Einblicke, wie nachhaltige Lebensqualität in den vergangenen Jahrzehnten erlebt und gestaltet wurde – und welche Lehren wir daraus für die Zukunft ziehen können.

Biografiearbeit und Herkunftssensibilität sind dabei zentrale Methoden: Sie machen sichtbar, wie Herkunft, soziale Prägungen und Lebensereignisse unser Verständnis von Gesundheit, Teilhabe und Wohlbefinden formen. Gerade in einer Zeit des Wandels können Erfahrungen aus den Lebensgeschichten älterer Generationen Orientierung geben. Indem junge Menschen mit Älteren ins Gespräch kommen, entsteht ein Dialog, der Brücken baut – zwischen Generationen und zwischen Vergangenheit und Zukunft.

Die Interviews entstanden im Seminar „**Biografische Arbeit und Herkunftssensibilität**“ an der Hochschule Düsseldorf. Insgesamt wurden 60 Interviews mit Menschen ab 65 Jahren geführt. Die Teilnehmenden erzählten, was sie glücklich und zufrieden macht, wie sie Familie und Gemeinschaft erleben, welche Rolle Technik für sie spielt oder wie sie den gesellschaftlichen Wandel wahrnehmen. Ihre Perspektiven wurden anonymisiert ausgewertet und in dieser Broschüre zusammengefasst.



„WELCHES BILD HABEN SIE VON DER JÜNGEREN GENERATION?“

Viele Befragte beschreiben junge Menschen mit einer Mischung aus Respekt und Sorge. Sie schätzen den Mut, neue Wege zu gehen, die Offenheit für Technik und internationale Erfahrungen. Gleichzeitig empfinden sie die Geschwindigkeit, in der junge Menschen heute leben, oft als hektisch und oberflächlich. Einige vermissen Geduld und Ausdauer – Eigenschaften, die sie selbst im Berufsleben als wichtig erlebt haben.

In den Interviews wird auch der gesellschaftliche Kontext sichtbar: Globalisierung, Digitalisierung und der ständige Zugang zu Informationen prägen die jüngeren Generationen und schaffen neue Chancen, aber auch Unsicherheiten. Nachhaltigkeit braucht deshalb generationenübergreifendes Verständnis: Nur wenn Ältere bereit sind, neue Wege zu akzeptieren, und Jüngere die Erfahrung der Älteren wertschätzen, können nachhaltige Lösungen für gesellschaftliche Probleme entwickelt werden.

„Viele Junge sind engagiert und haben tolle Ideen – aber manche geben zu schnell auf, wenn es schwierig wird.“ (w, 90)

„Ich bewundere die Möglichkeiten, die die Jugend heute hat. Wir mussten früher viel härter kämpfen, um uns etwas aufzubauen.“ (m, 86)

„Man kann nicht alle über einen Kamm scheren. Es gibt in jeder Generation vernünftige Menschen, die sich einbringen und welche die nichts „taugen“.“ (m,86)



„VIELE MEDIEN STELLEN DAS ALTERN ALS BILD VON EWIGER FITNESS, WEITERBILDUNG UND LEICHTIGKEIT DAR. WIE GEHT ES IHNEN MIT DIESEN BILDERN?“

Die Interviews zeigen eine deutliche Kluft zwischen der Realität des Alters und den medialen Darstellungen. Werbung, Filme oder Social Media zeigen ältere Menschen oft als sportlich, immer aktiv und sorgenfrei. Viele Befragte berichten, dass diese Bilder Druck erzeugen: Wer sich im Alter nicht mehr fit fühlt, wird schnell als „nicht altersgemäß“ wahrgenommen.

Dabei sprechen die Interviewten offen über gesundheitliche Einschränkungen, Verluste oder Einsamkeit, die Teil des Alterns sein können. Altersbilder, die nur das „Forever Young“-Ideal zeigen, tragen dazu bei, dass Altersschwäche oder Pflegebedürftigkeit tabuisiert werden. Nachhaltigkeit erfordert hier eine neue Kultur des Alterns: Realistische, vielfältige Bilder, die auch Grenzen und Verletzlichkeit einschließen, sind nötig, um Solidarität und Respekt zwischen den Generationen zu fördern.

„Altern ist nichts für Feiglinge – das hat meine Großmutter schon gesagt, und es stimmt heute mehr denn je.“ (w, 77)

„Das amüsiert mich, weil es völliger Humbug ist. Das ist Werbung, die wollen Leuten etwas verkaufen. Ein völlig verzerrtes Bild: Altern ist echt nichts für Feiglinge.“ (w,65)



„WAS BEDEUTET GESUNDHEIT FÜR SIE?“

Gesundheit bedeutet für die meisten Interviewten weit mehr als körperliche Fitness. Sie umfasst auch seelisches Wohlbefinden, geistige Klarheit und die Fähigkeit, selbstständig am Leben teilzuhaben. Viele berichten, dass sie erst im Alter erkannt haben, wie wichtig präventive Maßnahmen wie gesunde Ernährung, Bewegung oder regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sind.

Interessant ist: Viele der Befragten berichten, dass sie heute gesünder leben als in ihrer Jugend, obwohl damals Bewegung oft selbstverständlicher war. Heute setzen sie sich aktiv mit ihrer Gesundheit auseinander und wünschen sich Unterstützung durch Präventionsangebote, wohnortnahe medizinische Versorgung und Gesundheitsbildung.

Die UN haben mit dem Nachhaltigkeitsziel SDG 3 („Gesundheit und Wohlergehen“) Gesundheit als globale Priorität definiert. Die Interviews bestätigen: Eine nachhaltige Gesellschaft muss nicht nur Umwelt schützen, sondern auch Strukturen schaffen, die Menschen helfen, gesund älter zu werden.

„Gesundheit ist das höchste Gut. Ohne sie ist alles andere nichts wert.“ (m, 67)

„Ohne Gesundheit läuft nichts, an der Gesundheit hängt alles. Krankheit (z.B. Brustkrebs) ist überstanden.“ (w,88)

„Mehr auf das Essen achten, Vitamine einnehmen und regelmäßig ins Fitnesscenter gehen.“ (w,68)

„Das Kranken-/Gesundheitssystem ist nicht mehr so wie früher. Mittlerweile wartet man mehrere Monate auf einen Arzttermin.“ (m,71)



„WELCHE ROLLE SPIELT FÜR SIE FAMILIE?“

Familie ist für die meisten Interviewten die wichtigste Quelle von Halt, Sicherheit und Lebensfreude. Dabei werden nicht nur Kinder und Enkel genannt, sondern auch Wahlfamilien – enge Freundschaften oder langjährige Nachbarn, die wie Familie empfunden werden. Gleichzeitig werden auch Konflikte, Verluste oder enttäuschte Erwartungen offen benannt.

Viele berichten, dass eine Gemeinschaft für sie die Motivation war, schwierige Zeiten durchzustehen. Besonders im Alter gewinnt das Miteinander wieder an Bedeutung, wenn der Wunsch nach Unterstützung, Gesprächen oder Nähe wächst. Für eine nachhaltige Gesellschaft bedeutet das: Angebote für gemeinschaftliches Zusammenkommen in seiner Vielfalt müssen gestärkt werden, etwa durch Vereine, öffentliche Einrichtungen, Pflegeangebote oder niedrigschwellige Beratungen. So können Familie und Gemeinschaft als Ressource erhalten bleiben, statt zur Belastung zu werden.

„Meine Tochter und meine Enkel geben meinem Leben Sinn – ohne sie wäre vieles leer.“ (w, 94)

„Familie ist ein sicherer Hafen. Auch wenn die Welt drumherum zusammenbricht, ist Familie das, wo man sich im Idealfall immer drauf verlassen kann.“ (w,65)

„Für mich bedeutet Familie: Menschen mit der gleichen Gesinnung.“ (m,70)

„Familie ist im Leben mit schmerzhaften Gefühlen verbunden. Als Kind beide Eltern verloren und selbst keine Kinder.“ (w,67)



„WAS MACHT SIE GLÜCKLICH UND ZUFRIEDEN?“

Die Befragten berichten übereinstimmend, dass wahres Glück oft aus kleinen Momenten entsteht: Ein Kaffee auf der Terrasse, ein Spaziergang durch den Garten, Gespräche mit Freunden oder der Anruf eines Enkels. Viele betonen, dass sie heute bewusster auf solche Kleinigkeiten achten, als sie es früher taten. Die Fähigkeit, kleine Freuden wahrzunehmen, wird dabei als wesentlicher Schlüssel für ein zufriedenes Leben beschrieben.

Diese Erkenntnis verdeutlicht: Nachhaltige Lebensqualität hängt weniger von materiellem Wohlstand ab, sondern von immateriellen Werten wie Achtsamkeit, sozialer Einbettung und Zeit für Beziehungen. Gesellschaftliche Rahmenbedingungen sollten diese Ressourcen fördern – zum Beispiel durch Treffpunkte für Begegnungen, generationsübergreifende Projekte oder den Schutz von Grünflächen, die älteren Menschen Rückzug und Erholung bieten.

„Mich macht glücklich, wenn ich am Morgen die Vögel zwitschern höre und weiß, dass meine Familie gesund ist.“ (w, 70)

„Einfach mit meinen Freundinnen frühstücken, das ist für mich Glück pur.“ (w, 65)

„Mich sowohl körperlich als auch gesellschaftlich ungehindert und frei bewegen zu können.“ (w,85)

„Soziale Kontakte und ehrenamtliches Engagement.“ (m,73)

„Finanzielle Sicherheit ≠ keine Armut und Kompromisse bei Konflikten.“ (w,71)



„WELCHE BESONDEREN MOMENTE IN IHREM LEBEN WERDEN SIE NIE VERGESSEN?“

Die Interviews machen deutlich, dass prägende Ereignisse oft starke Gefühle auslösen – seien sie schön oder schmerzhaft. Unvergessliche Momente sind nicht nur Geburt oder Hochzeit, sondern auch schwierige Zeiten wie Kriege, Flucht oder Krankheiten. Viele erzählen von einschneidenden Erfahrungen, die sie verändert und geprägt haben.

Solche Erlebnisse sind für Biografiearbeit und Herkunftssensibilität besonders wertvoll: Sie zeigen, welche Ressourcen Menschen in Krisen entwickeln und wie Erinnerungen als Kraftquelle genutzt werden können. Für soziale Arbeit, Altenhilfe oder Pflege bedeutet das: Menschen brauchen Räume, in denen sie ihre Geschichten teilen können – sei es im Rahmen von Erinnerungsprojekten, Erzählcafés oder biografischen Interviews.

„Die Geburt meiner Kinder bleibt das schönste Ereignis meines Lebens.“ (w, 77)

„Als ich den Mut hatte, von zuhause wegzugehen, begann mein Leben wirklich.“ (w, 65)

„Im Sudan wollte eine Frau ihren Säugling verschenken, weil sie keine Milch für das verhungernde Kind hatte.“ (w,73)

„Todesfall des Sohnes mit Verlust des Gottvertrauens.“ (w,97)



„WIE ERLEBEN SIE TECHNIK HEUTE?“

Technik wird von den Befragten sehr ambivalent erlebt: Viele freuen sich über die Möglichkeit, mit Kindern und Enkeln per Videoanruf in Kontakt zu bleiben oder Informationen schnell im Internet zu finden. Gleichzeitig beklagen sie, dass die Technik zu schnell voranschreitet und sie sich dadurch abgehängt fühlen. Einige berichten, dass sie bei Online-Banking oder Smartphone-Updates Hilfe von Jüngeren brauchen.

Auch Ängste werden geäußert: Manche fürchten, durch künstliche Intelligenz und Digitalisierung den Überblick zu verlieren oder Opfer von Betrug zu werden. Nachhaltigkeit im digitalen Wandel bedeutet deshalb: Technik muss so gestaltet werden, dass sie allen zugänglich bleibt. Schulungsangebote, leicht verständliche Anleitungen und barrierefreie Designs sind zentrale Bausteine einer inklusiven Digitalisierung.

„Mein Tablet ist toll, damit kann ich alles nachlesen – aber manchmal verstehe ich die neuen Begriffe nicht mehr.“ (w, 88)

„Eher furchterregend mit Angst vor Atomwaffen und Kriegspotential.“ (w,97)

„Mit zu viel Technik verlernt man das echte Leben.“ (m,86)

„Technik erzeugt Über-Abhängigkeit, wird als Fortschritt und zugleich als bedrohlich von digitalen Systemen und Verlust eigener Fähigkeiten erlebt.“ (w,81)



„WELCHE PARALLELEN ZIEHEN SIE AUS IHREN ERFAHRUNGEN MIT HEUTE?“

Viele Ältere ziehen Vergleiche zwischen den Herausforderungen ihrer Jugend und den Problemen, vor denen junge Menschen heute stehen. Themen wie Krieg, Armut oder gesellschaftliche Spaltung sind vielen nicht fremd. Gleichzeitig wird betont, dass sich das Tempo des Wandels drastisch erhöht hat – alles sei hektischer, unsicherer, unübersichtlicher geworden.

Die Befragten mahnen, dass aus der Geschichte gelernt werden muss. Sie warnen vor politischen Radikalisierungen und sozialen Ungleichheiten, die sie bereits in ihrer eigenen Biografie erlebt haben. Eine nachhaltige Gesellschaft muss deshalb historische Erfahrungen ernst nehmen, sie in Bildung und politischem Diskurs aufgreifen und so Resilienz und Solidarität fördern.

„Früher hatte man mehr Zeit füreinander, heute dreht sich alles schneller.“ (m, 86)

„Ich habe schon einmal erlebt, was passiert, wenn Menschen sich gegeneinander aufhetzen lassen.“ (w, 90)

„Mir fehlt bei ständigen Neuentwicklungen der Blick darauf, ob sie uns wirklich weiterbringt. „Technikfolgeabschätzung“ ist bei allem notwendig.“ (m,68)

„Erfahrungen sind nicht wiederholbar. Früher war der Arbeitsmarkt offener und das Miteinander persönlicher. Heute ist es distanzierter und egoistischer.“ (w,70)



„HABEN SIE EINE LEBENSWEISHEIT, DIE SIE GERNE AN UNS WEITERGEBEN WÜRDEN?“

Die Lebensweisheiten, die ältere Menschen den Jüngeren mitgeben wollen, sind bemerkenswert einheitlich: Gelassenheit, Respekt, Achtsamkeit und die Fähigkeit, auch in schwierigen Zeiten nicht den Mut zu verlieren. Viele raten, sich nicht treiben zu lassen, sondern selbstbestimmt Entscheidungen zu treffen. Auch Dankbarkeit für kleine Dinge und die Wichtigkeit, aufeinander Acht zu geben, werden immer wieder betont.

Solche Hinweise haben auch heute nicht an Aktualität verloren: Sie fördern Gemeinschaft, soziale Nachhaltigkeit und Resilienz. Deshalb sollten sie in Bildung, Sozialarbeit oder Gesundheitsförderung stärker genutzt werden, um Lebensqualität generationenübergreifend zu sichern.

„Lebe dein Leben so, dass du abends zufrieden einschlafen kannst.“ (w, 73)

„Immer neugierig bleiben – egal wie alt man ist.“ (w, 77)

„Mehr echte Begegnung: „Mit allen Sinnen“ aufeinander zugehen, miteinander sprechen statt Schreiben, soziale Medien kritisch hinterfragen, Respekt und Solidarität leben.“ (w,81)

„Ett küt wie ett küt. Das Beste draus machen!“ (m,85)



FAZIT

Die Interviews mit älteren Menschen zeigen eindrucksvoll, dass nachhaltige Lebensqualität weit über ökologischen Konsum oder Ressourcenschonung hinausgeht. Sie entsteht aus einem Zusammenspiel von sozialer Gerechtigkeit, gesundheitsfördernden Strukturen, kultureller Teilhabe und der Bereitschaft, voneinander zu lernen. Besonders beeindruckend ist, wie deutlich die Befragten auf zentrale Voraussetzungen für ein gutes Leben hinweisen: Respekt, Gemeinschaft, Dankbarkeit und die Fähigkeit, sich auf Veränderungen einzustellen.

Aus den Interviews lassen sich konkrete Empfehlungen ableiten, wie nachhaltige Lebensqualität in unserer Gesellschaft gestärkt werden kann:

Mehr Räume für Begegnung schaffen – Orte wie Stadtteilzentren, Mehrgenerationenhäuser oder Cafés, die den Austausch zwischen Jung und Alt ermöglichen, fördern gegenseitiges Verständnis und helfen, Einsamkeit zu verhindern.

Prävention und Gesundheitsbildung ausbauen – Kurse und Beratungsangebote zu Ernährung, Bewegung oder seelischer Gesundheit sollten wohnortnah, verständlich und niedrigschwellig angeboten werden.

Pflegende Angehörige unterstützen – Wer seine Eltern oder Partner*innen pflegt, braucht Entlastung, finanzielle Sicherheit und psychosoziale Unterstützung. Nur so bleibt Care-Arbeit nachhaltig tragbar.



Realistische Altersbilder fördern – Medien, Bildungseinrichtungen und Politik sollten vielfältige, authentische Bilder vom Alter zeigen. Altern ist nicht nur Aktivität, sondern auch Verletzlichkeit und Würde.

Technik inklusiv gestalten – Schulungsangebote, verständliche Bedienungsanleitungen und barrierefreie Technik sind entscheidend, damit Digitalisierung Teilhabe stärkt statt ausgrenzt.

Erfahrungen sichtbar machen – Zeitzeugengespräche, Erinnerungsprojekte oder biografische Interviews sollten verstärkt genutzt werden, um gesellschaftliche Resilienz zu fördern und aus der Geschichte zu lernen.

Kulturelle Angebote fördern – Theater, Konzerte, Lesungen oder kreative Kurse erhöhen die Lebensqualität im Alter und bieten Raum für Begegnungen.



AUSBLICK

Die Ergebnisse der Interviews zeigen: Eine nachhaltige Gesellschaft braucht generationenübergreifendes Handeln. Junge Menschen profitieren von der Lebenserfahrung der Älteren, ältere Menschen von der Innovationskraft und Energie der Jüngeren. Bildung, Soziale Arbeit, Politik und Gesundheitswesen sollten diese Erkenntnisse nutzen, um Strukturen zu schaffen, die Teilhabe in jeder Lebensphase ermöglichen.

Nachhaltigkeit gelingt nur, wenn alle Generationen einbezogen werden und wenn wir anerkennen, dass nachhaltige Lebensqualität sowohl individuelle als auch gesellschaftliche Verantwortung erfordert. Der Dialog zwischen den Generationen ist deshalb kein „Nice-to-have“, sondern ein zentrales Element für eine lebenswerte Zukunft.

„Wir müssen zusammenhalten – nur so kann es gut weitergehen.“ (w, 77)

Eine Hochschule, die anwendungsorientierte Forschung betreibt, erhält mit den Ergebnissen einer solchen Befragung bei älteren Menschen eine interessante Rückmeldung aus dem Querschnitt der Bevölkerung. Die Studierenden hatten bewusst die Interviewpartner:Innen aus unterschiedlichen Kulturen, Stadt- und Landbevölkerung beziehungsweise Herkunftsländern gewählt.

Impressum:

Seminar "Biografische Arbeit und
Herkunftssensibilität"

Leitung: Ellen Bannemann
SoSe 2025

Fachbereich Sozial- und
Kulturwissenschaften
Hochschule Düsseldorf
Münsterstraße 156
40476 Düsseldorf