

Freiwilliges Engagement im hohen Alter – wie kann es gelingen?

Schlussbericht

Prof. Simone Gretler Heusser
Prof. Dr. Mario Störkle

Projektförderung: Age-Stiftung & Walder Stiftung

Dieser Bericht dokumentiert ein Förderprojekt der Age-Stiftung – weitere Informationen dazu finden Sie unter www.age-stiftung.ch (Projekt-ID: 1061).

Die Age-Stiftung setzt sich mit gesellschaftsrelevanten Fragen rund um das Älterwerden auseinander. Sie fördert zukunftsfähige Lösungen zugunsten älterer Menschen in vulnerablen Lebenslagen und fragilen Phasen.

Zitiervorschlag

Simone Gretler Heusser & Störkle, Mario (2026). Freiwilliges Engagement im hohen Alter – wie kann es gelingen? Luzern.

Projektleitung

Prof. Simone Gretler Heusser
Prof. Dr. Mario Störkle

Kontakt für Rückfragen

Hochschule Luzern Soziale Arbeit

Prof. Dr. Mario Störkle
Walter-von-Moos-Promenade 1
Postfach
6002 Luzern
mario.stoerkle@hslu.ch



Inhaltsverzeichnis

Management Summary

Dank

1.	Einleitung	1
2.	Ausgangslage und Fragestellung	3
2.1	Ausgangslage	3
2.2	Ziele und Fragestellung der Studie	4
3.	Anmerkungen zu den Begriffen Alter(n) und hohes Alter(n)	6
4.	Einordnung in die Forschung	7
4.1	Freiwilliges Engagement in der Schweiz	7
4.2	Freiwilliges Engagement im (hohen) Alter	10
4.3	Altersbilder und Altersdiskurse	12
4.4	Unverfügbarkeit des Alters	14
5.	Methodisches Vorgehen	16
6.	Ergebnisse	18
6.1	Die Perspektive der Organisationen	18
6.2	Die Perspektive der Freiwilligen	21
7.	Zusammenfassung der Ergebnisse	26
8.	Leitsätze und Handlungsempfehlungen für die Praxis	28
8.1	Leitsätze	28
8.2	Handlungsempfehlungen für die Praxis	29
	Literaturverzeichnis	31

Management Summary

Freiwilliges Engagement gilt als tragender Pfeiler des sozialen Zusammenhalts in der Schweiz. In der Schweiz engagieren sich viele Menschen freiwillig, sowohl im formellen als auch im informellen Bereich.

Was aber geschieht, wenn das freiwillige Engagement mit zunehmendem Alter und der damit einhergehenden Fragilisierung auf der Kippe steht? Welches sind Formen und auch Grenzen des freiwilligen Engagements von Menschen im hohen Alter?

Über das freiwillige Engagement im hohen Alter ist bisher wenig bekannt. Die vorliegende Studie geht diesen Fragen nach. Sie untersucht zentrale Faktoren für ein erfolgreiches freiwilliges Engagement von über 80-Jährigen in der Schweiz. Dabei stehen Zugangswege zur Freiwilligenarbeit, Motivationsfaktoren sowie notwendige Rahmenbedingungen im Fokus. Besondere Aufmerksamkeit gilt den kritischen «Kipppunkten», die über Fortführung, allmählichen Rückzug oder Beendigung des Engagements entscheiden.

Die Studie leistet einen differenzierenden Beitrag zur Frage, wie hochaltrige Menschen «soziale Teilhabe» definieren und inwieweit sie an freiwilligem Engagement interessiert sind. Neben diesem Abschlussbericht werden zudem Handlungsempfehlungen für ein gewinnbringendes und nachhaltiges freiwilliges Engagement im hohen Alter vorgelegt, die in einem separaten Dokument zu einer Reflexionshilfe verdichtet wurden. So können Vereine und Freiwilligenorganisationen anhand der erarbeiteten Empfehlungen bessere Rahmenbedingungen für das Engagement im hohen Alter schaffen.

Dank

Die vorliegende Studie hätte nicht ohne die Mitarbeit der involvierten Freiwilligen und Vertreter:innen von Organisationen erarbeitet werden können, die mit ihrer Expertise und ihrer Bereitschaft, zu ihrem Engagement Auskunft zu geben, die Grundlagen zur Beantwortung der Fragen rund um das freiwillige Engagement von Personen im hohen Alter bereitgestellt haben. Ihnen gilt unser herzlichster Dank.

Ebenso möchten wir den Mitgliedern unserer Echogruppe danken, die in verschiedenen Schritten die Erkenntnisse aus der Studie mit uns reflektiert haben:

- Ursula Baum, GGG Benevol Basel, Geschäftsleitung
- Irene Burri, Gemeinde Riehen, Siedlungs- und Wohnassistentin
- Dagmar Böhler, Luzern Altern 60plus (ehemals Luzern Altern 80plus) (gest.)
- Christa Schönenberger, Verantwortliche Gemeinwesenarbeit Düringen
- Alice Uehlinger, Projektförderung Age-Stiftung

Der Age-Stiftung sowie der Walder Stiftung danken wir für die grosszügige finanzielle Unterstützung der Studie.

Simone Gretler Heusser und Mario Störkle

Juni 2026

Einleitung

Der vorliegende Text ist der Abschlussbericht der Studie «Freiwilliges Engagement im hohen Alter», die von Simone Gretler Heusser und Mario Störkle von Januar 2025 bis März 2026 an der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit durchgeführt wurde. Die Studie nimmt das freiwillige Engagement von hochaltrigen Menschen in den Blick und hat das Ziel, eine Auslegeordnung zum Zugang, zur Motivation sowie zu den Rahmenbedingungen für ein gelingendes freiwilliges Engagement im hohen Alter vorzulegen. Ein besonderer Fokus der Studie liegt auf so genannten Kippunkten im freiwilligen Engagement von hochaltrigen Menschen, die über Fortführung, allmählichen Rückzug oder Beendigung ihres Engagements entscheiden. Die Studie möchte einen differenzierenden Beitrag zur Frage leisten, wie hochaltrige Menschen «soziale Teilhabe» definieren und wie sich freiwilliges Engagement im hohen Alter gestalten lässt.

Simone Gretler Heusser und Mario Störkle verorten ihre Studie als Beitrag im Forschungsfeld «Freiwilligenarbeit» beziehungsweise «freiwilliges Engagement» in der Schweiz. Sie schliessen damit eine Forschungslücke, da zum freiwilligen Engagement im hohen Alter bisher wenige Erkenntnisse vorliegen. Dieser Abschlussbericht versteht sich allerdings nicht als genuiner Forschungsbericht, der sich ausschliesslich an die scientific community richtet. Der Bericht soll vielmehr einer breiten Leser:innenschaft einen Einblick in die Forschung geben und einen Mehrwert für unterschiedliche Nutzengruppen schaffen. So richtet sich der Bericht auch an Vereine, Organisationen und nicht zuletzt an freiwillig Engagierte selbst, die schon im hohen Alter sind oder bald ein höheres Alter erreichen werden. Zudem können auch Fachpersonen, die in Quartieren, Städten und Gemeinden für die Freiwilligenkoordination zuständig sind, von den Befunden der Studie profitieren.

In diesem Zusammenhang sei insbesondere auf die Handlungsempfehlungen für ein gewinnbringendes und nachhaltiges freiwilliges Engagement im hohen Alter hingewiesen, die hier sowie am Ende des Abschlussberichts (Kap. 8.2) als separates Dokument verlinkt sind. Diese zu einer Reflexionshilfe verdichteten Empfehlungen sollen dazu dienen, dass Vereine und Freiwilligenorganisationen über bessere Rahmenbedingungen für das Engagement im hohen Alter nachdenken und diese im besten Fall auch umsetzen können. Sie adressieren aber auch Freiwillige selbst, die im hohen Alter aktiv sind. Die Reflexionshilfe soll auch ihnen Anregungen geben, über für sie passende Formen des Engagements im hohen Alter nachzudenken und diese zu gestalten oder beim Verein beziehungsweise bei der Organisation einzufordern. Mit der Formulierung dieser praxisnahen Handlungsempfehlungen möchten Simone Gretler Heusser und Mario Störkle den praktischen Nutzen ihrer Forschungsergebnisse ermöglichen. Die Einbettung in die Praxis zeigt sich auch in der Projektarchitektur der Studie. Die Erhebungen und Auswertungen wurden von einer Echogruppe mit Fachpersonen aus der Praxis der Sozialen Arbeit begleitet. Die Ergebnisse wurden zudem an einem Ergebnisworkshop mit älteren Freiwilligen und Freiwilligenorganisationen präsentiert und diskutiert. Für die Formulierung der Handlungsempfehlungen wurden die Mitglieder des Workshops um ihre Einschätzung in Form einer schriftlichen Vernehmlassung gebeten. So konnte eine Praxistauglichkeit der Empfehlungen überprüft werden.

Einleitung

Der vorliegende Bericht ist wie folgt aufgebaut: Zu Beginn werden Ausgangslage und Fragestellung der Studie dargelegt.

In den Kapiteln drei und vier werden für die Studie relevante Begriffe wie «hohes Alter» und «Freiwilligenarbeit» erläutert und es wird eine kurze Einbettung in das Forschungsfeld Freiwilligenarbeit in der Schweiz vorgenommen. Auch zeigt der Bericht eine kritische Einordnung in den Altersdiskurs des «aktiven Alterns» auf.

Im nächsten Kapitel (Kapitel 5) folgt das methodische Vorgehen der Studie. Darin werden Sample, Erhebung und Auswertung der qualitativen Studie beschrieben.

Das darauffolgende Ergebniskapitel (Kapitel 6) dient der Darstellung der qualitativen Befunde, und das sowohl für die Organisations- als auch für die Freiwilligenperspektive. In diesem Kapitel werden jeweils Zitate aus den Interviews hinzugezogen, um die Ergebnisse anschaulich darzustellen.

Im siebten Kapitel folgt die abschliessende Zusammenfassung der Ergebnisse.

Das letzte Kapitel (Kapitel 8) widmet sich den Leitsätzen und den Handlungsempfehlungen für die Praxis.

Ausgangslage und Fragestellung

2.1 Ausgangslage

Freiwilliges Engagement im Alter ist ein viel diskutiertes Thema in der Schweiz. In den letzten beiden Jahrzehnten wurden zahlreiche Initiativen, Vereine und Organisationen gegründet, die vermehrt auch ältere Menschen in den Blick nehmen. Ältere Freiwillige gelten darin als unverzichtbare Quelle von Erfahrungswissen, als Garant für Kontinuität oder einfach als zusätzliches Reservoir an (Neu-)Mitgliedern, da man im Alter «endlich mal Zeit hat» (vgl. Kubisch & Störkle, 2016; Kirchschrager & Störkle 2019). Es verwundert nicht, dass im Zuge des demografischen Wandels und der gesellschaftlichen Neuverhandlung des Alter(n)s auch das freiwillige Engagement älterer Menschen verstärkte gesellschaftliche Aufmerksamkeit erfährt.

Bei diesen Diskussionen um freiwilliges Engagement älterer Menschen sind allerdings nicht alle Älteren gleichermassen gemeint. Es geht dabei vornehmlich um die Altersgruppe der sogenannten «jungen Alten». Die Altersgruppe zwischen 60 bis zirka 80 Jahren ist im Durchschnitt bei guter Gesundheit und weist eine höhere Lebenserwartung auf. Sie ist zudem besser gebildet und kann im Vergleich zu früheren Generationen auf ein grösseres Einkommen zurückgreifen (vgl. Höpflinger, 2026; Vogel & Scherger, 2018). Viele Forschungen und Projekte fokussieren im Kontext von freiwilligem Engagement auf dieses fitten, gut vernetzten «jungen Alten». Über die Potenziale, Chancen und auch Grenzen von Hochaltrigen dagegen liegen bisher nur wenige Erkenntnisse vor. Hochaltrige Menschen rücken bei der Befassung mit dem Thema «Alter» nicht selten aus dem Blick, nicht nur in der Gesellschaft, sondern auch bei Freiwilligenorganisationen und Vereinen. Sie spielen allenfalls noch als «Empfangende» eine Rolle, werden jedoch weniger als Akteur:innen wahrgenommen. Dabei spielen häufig pauschale Vorannahmen zur sinkenden körperlichen und geistigen Belastbarkeit und gesteigerten Vulnerabilität eine Rolle. Die Erfahrung, ab einem gewissen Alter «zu alt» für ein freiwilliges Engagement zu sein, kann bei hochaltrigen Menschen zu Exklusionserfahrungen führen und zu Vereinsamung im Alter beitragen.

Die vorliegende Studie setzt hier an. Sie untersucht, welche Voraussetzungen, Zugänge und Rahmenbedingen es braucht, um Freiwilligenarbeit im hohen Alter (weiterhin) möglich zu machen und nachhaltig zu gestalten. Die Studie zeigt auf, welche bisherigen Erfahrungen in Vereinen und Freiwilligenorganisationen mit dem spezifischen Engagement hochaltriger Menschen gemacht wurden. Die Studie richtet sich aber auch an die Ausführenden des Engagements selbst und fragt nach den persönlichen Erfahrungen von hochaltrigen Engagierten. Dabei stehen insbesondere die Kippunkte im Fokus des Interesses, also die Zeitpunkte, an denen ein Engagement «altersbedingt» als nicht mehr lohnend eingeschätzt wird, und zwar von Vereinen und Organisationen wie auch von den Freiwilligen selbst. So gibt die Studie Hinweise, welche Faktoren dazu führen, dass freiwilliges Engagement im hohen Alter (noch) zustande kommt, weitergeführt wird, langsam ausläuft, abgebrochen wird oder auch scheitert. Dabei wird vermutet, dass bei diesen Faktoren sowohl von Organisations- als auch von Freiwilligenseite bestimmte Vorannahmen wirken, die eher mit pauschalen Zuschreibungen hohen Alters (wie beispielsweise Vulnerabilität, abnehmende Fähigkeiten, mangelnde Belastbarkeit) zu tun haben als mit einer individuellen Einschätzung der jeweiligen Fähigkeiten der engagierten Person. Zudem wird angenommen, dass sich diese Faktoren in einem Spannungsfeld von pauschalen Vorannahmen und Zuschreibungen von Vulnerabilität

Ausgangslage und Fragestellung

(«zu alt für ein Engagement») und individueller Selbsteinschätzung («ich bin fit und kann das noch») bewegen.

Ein Spannungsfeld, das beispielsweise während der Corona-Pandemie in ähnlicher Weise zu Tage trat. Ältere Menschen wurden dort pauschal auf Basis des kalendarischen Alters einer vulnerablen Risikogruppe zugeordnet, obwohl sie hinsichtlich ihrer körperlichen Fitness und ihrer Gesundheit längst keine homogene Gruppe mehr bilden (Tesch-Römer et al. 2020: 2 ff.). Eine pauschale Etikettierung, so warnten damals Forschende vom Deutschen Zentrum für Altersforschung, erhöhe gar das Risiko einer Altersdiskriminierung (Spuling/Wettstein/Tesch-Römer 2020). Welche Auswirkungen die pauschale Zuordnung zur Risikogruppe auf ältere Freiwillige während der Corona-Pandemie in der Schweiz hatte, hat ein Forschungsteam der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit in der Studie «Folgen der Corona-Pandemie für ältere Freiwillige und ihr Engagement» untersucht (vgl. Kirchschrager & Störkle, 2020; 2022).

Die hier vorgelegte Studie hilft, pauschale Zuschreibungen von Vulnerabilität aufzudecken und zugleich für hochaltrige Freiwillige passende Rahmenbedingungen zu entwickeln, die sich eher an den individuellen Fähigkeiten, Kompetenzen und Wünschen orientieren. Die Studie möchte dazu beitragen, freiwilliges Engagement bis ins hohe Alter hinein zugänglich zu machen beziehungsweise zu halten, denn «die positiven (Wechsel-)Beziehungen zwischen freiwilligem Engagement, sozialer Integration und psychischem Wohlbefinden in der nachberuflichen Lebensphase», so hält es der Schweizer Altersforscher François Höpflinger fest, «sind eindeutig» (2022, S.49). Doch dazu braucht es Anpassungen und das Erkennen von möglichen Potenzialen. Höpflinger formuliert hierzu bereits erste Ansätze: «Einzig im hohen Lebensalter (75 plus/80 plus) kann es angebracht sein, bei freiwilligen Engagements gezielter kognitive und sensorische Veränderungen zu berücksichtigen (z. B. durch kleinere Arbeitsteams, Arbeitsräume mit guten Lichtverhältnissen und guter Akustik, grössere Schrift bei Arbeitsblättern usw.). Zentral ist jedoch primär eine gezielte Rücksichtnahme auf den «biografischen Rucksack» älterer Freiwilliger» (ebd. S.49/50).

2.2 Ziele und Fragestellung der Studie

Die vorgelegte Studie hat das Ziel, eine Auslegeordnung zum Zugang, zur Motivation sowie den Rahmenbedingungen für ein gelingendes freiwilliges Engagement im hohen Alter darzulegen. Mit Hilfe von qualitativen Forschungsmethoden wurde erhoben, wie und unter welchen Bedingungen freiwilliges Engagement von hochaltrigen Menschen sich darstellt und gestalten lässt. Ein wichtiges Ziel war dabei, sogenannte Kippunkte im freiwilligen Engagement von Hochaltrigen zu identifizieren, an welchen sich entscheidet, ob ein freiwilliges Engagement (noch) zustande kommt, weitergeführt wird, langsam ausschleicht oder auch scheitert.

Im Zentrum der empirischen Untersuchung standen sowohl städtische als auch ländlich geprägte Kontexte für freiwilliges Engagement hochaltriger Menschen. Dabei wurde mittels qualitativer Interviews eruiert, welches die Rahmenbedingungen für gelingendes Engagement im hohen Alter sind. Um beide Perspektiven auf Engagement zu berücksichtigen, wurden sowohl hochaltrige Freiwillige als auch Vereine beziehungsweise Organisationen mit einbezogen.

Im Vordergrund standen dabei Fragen zu den Erfahrungen in der Freiwilligenarbeit mit und für hochaltrige(n) Menschen, Fragen zur Bedeutung des Alters der Engagierten und welche Kompetenzen mit welchen Altersgruppen verbunden werden. Ebenso wurde erfragt, welchen

Ausgangslage und Fragestellung

Umgang es mit Hochaltrigen in den Vereinen gibt, welche Zugänge und Kanäle geeignet sind, hochaltrige (und alleinlebende) Menschen anzusprechen; welche Strukturen und welche Begleitung von Seiten der Freiwilligenorganisation Interessierten die Übernahme eines freiwilligen Engagements ermöglichen sowie Fragen rund um die Faktoren, die zu einer Umgestaltung beziehungsweise Beendigung des Engagements im hohen Alter genannt werden.

Neben dem vorliegenden Abschlussbericht war ein weiteres Ziel der Studie, praktische Hinweise und Empfehlungen für ein gewinnbringendes und nachhaltiges freiwilliges Engagement im hohen Alter zu formulieren und diese zu einer Reflexionshilfe zu verdichten. Mit Hilfe dieser praxisnahen Empfehlungen können Vereine, Freiwilligenorganisationen und auch Freiwillige selbst in Zukunft bessere Rahmenbedingungen für das Engagement im hohen Alter schaffen. Dabei spielt die praktische Tauglichkeit der vorgelegten Empfehlungen eine grosse Rolle. Aus diesem Grund wurden die ausgearbeiteten Empfehlungen zunächst an einem Ergebnisworkshop mit älteren Freiwilligen und Freiwilligenorganisationen diskutiert und im Nachgang mittels schriftlicher Vernehmlassung von Seiten der Workshopteilnehmenden validiert. Die Empfehlungen wurden ebenfalls in der Echogruppe diskutiert.

Darüber hinaus möchte die Studie als weiteres Ziel einen Beitrag gegen eine pauschale Etikettierung von hochaltrigen Menschen im Kontext von freiwilligem Engagement liefern. So können Vereine und Organisationen mithilfe der Ergebnisse und der Reflexionshilfe¹ dazu sensibilisiert werden, Zugänge und Rahmenbedingungen für hochaltrige Freiwillige zu schaffen, die sich an den jeweiligen individuellen Fähigkeiten und Kompetenzen orientieren und weniger an pauschalen Zuschreibungen von hochaltrigen Personen. Schliesslich soll die Studie einen Beitrag dazu leisten, freiwilliges Engagement bis ins hohe Alter zugänglich zu machen beziehungsweise weiterhin zu ermöglichen.

¹ Aufbauend auf vorliegenden Reflexionshilfen oder Checklisten aus dem Freiwilligenmanagement (Reifenhäuser & Reifenhäuser 2013) oder den benevol Standards (benevol 2025) fokussiert die im Rahmen dieser Studie entwickelte Reflexionshilfe hauptsächlich auf hochaltrige Freiwillige.

Anmerkungen zu den Begriffen Alter(n) und hohes Alter(n)

Alter und Altern sind zentrale Themen der Gerontologie und Alterssoziologie (vgl. z.B. Künemund & Vogel, 2024; van Dyk 2020). Sie lassen sich nicht allein durch das chronologische Lebensalter definieren, sondern umfassen biologische, psychologische und soziale Dimensionen:

- Biologisches Alter: Bezieht sich auf irreversible körperliche Veränderungen wie Seneszenz, Organfunktionsverlust und zelluläre Alterung.
- Psychologisches Alter: Beschreibt kognitive und emotionale Veränderungen sowie die subjektive Wahrnehmung des eigenen Alters.
- Soziales Alter: Umfasst die Rolle und Position einer Person in der Gesellschaft, ihre sozialen Beziehungen und kulturelle Auffassungen zum Alter (Altersbilder).
- Chronologisches oder kalendarisches Alter: Gibt das Lebensalter in Jahren an und dient oft als statistische Grundlage für Altersgruppen. Im Gegensatz zu den oben aufgeführten Altersdimensionen ist das kalendarische Alter eine objektive, für alle Menschen identische Grösse.

Die Unterscheidung zwischen dem dritten und vierten Alter wurde von Peter Laslett (1989) geprägt und ist bis heute ein zentrales Konzept der Altersforschung, wie beispielsweise Höpflinger (2015) darlegt:

- Drittes Alter oder «junges Alter» (ca. 60 bis 80 Jahre):
 - Charakteristika: Relative Gesundheit, Unabhängigkeit und aktive Lebensführung.
 - Chancen: Neuorientierung, soziale Teilhabe und persönliche Entfaltung.
 - Beispiel: Viele Menschen in dieser Phase, die auch mit dem Abschluss der beruflichen Tätigkeit zusammenfällt, engagieren sich in der Zivilgesellschaft, reisen oder widmen sich neuen Hobbys.
- Viertes Alter oder «hohes Alter» (ab 80 und älter):
 - Charakteristika: Zunehmende Fragilität, Pflegebedürftigkeit und Verlust der Autonomie.
 - Herausforderungen: Multimorbidität, soziale Isolation und Abhängigkeit von Pflege.
 - Beispiel: Oftmals findet nach einer relativ gesunden Altersphase (agiles Alter) eine Zunahme von körperlichen Gebrechen statt, begleitet von abnehmender Mobilität und Verlust von Partner:in und befreundeten Personen, was das Risiko einer zunehmenden Isolation und Vereinsamung begünstigt.

Die Kategorisierung als soziale Konstruktion hat eine grosse Wirkmacht im Diskurs entfaltet. Allerdings ist das Modell als solches zu betrachten und kann nicht unesehen auf individuelle Situationen übertragen werden. Zudem ist die Heterogenität der Lebenslagen in Lasletts Modell nicht ausreichend berücksichtigt (Higgs & Gillearn, 2015). In unserer Studie beziehen wir uns mit den Begriffen «hohes Alter» und «hochaltrig» auf Personen mit einem kalendarischen Alter von 80 Jahren und älter (80 plus).

Einordnung in die Forschung

4.1 Freiwilliges Engagement in der Schweiz

Freiwilliges Engagement beziehungsweise Freiwilligenarbeit im Allgemeinen ist in der Schweiz ein gesellschaftlich bedeutsames und viel diskutiertes Thema.² Freiwilliges Engagement hat in der Schweiz eine lange Tradition und viele gesellschaftliche Bereiche wären ohne das Engagement in Vereinen, Organisationen und Initiativen schlichtweg nicht denkbar (Kirchschlager & Störkle, 2024, S. 697). So wird freiwilliges Engagement im Fachdiskurs beispielsweise als «unverzichtbare Ressource für das Gemeinwesen und die Gesellschaft» (Lamprecht et al., 2020, S. 29) beschrieben. Damit einher geht auch die Betonung einer kohäsiven Kraft des Miteinanders im Engagement, die häufig auch als «sozialer Kitt» der Gesellschaft (Freitag, 2014) bezeichnet wird. Doch was genau wird unter freiwilligem Engagement beziehungsweise Freiwilligenarbeit in der Schweiz verstanden? In welchen gesellschaftlichen Bereichen wird freiwilliges Engagement geleistet? Was sind die Motive für ein freiwilliges Engagement? Wer engagiert sich überhaupt? Und was sind die Besonderheiten von freiwilligem Engagement im Alter?

Beginnen wir mit den relevanten Begriffen. In der Schweiz sind sowohl freiwilliges Engagement als auch Freiwilligenarbeit gebräuchlich. Auch wir verwenden in dieser Studie beide Begriffe synonym für das gleiche Phänomen.

Die umfangreichsten Befunde zum freiwilligen Engagement in der Schweiz legt der **Freiwilligen-Monitor Schweiz** vor. Diese von der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft (SGG) in Auftrag gegebene Studie liefert seit vielen Jahren zuverlässige empirische Befunde rund um die Situation der Freiwilligenarbeit in der Schweiz. Der Freiwilligen-Monitor erschien erstmals 2006 und nachfolgend jeweils in einem Abstand von vier bis fünf Jahren. Aktuell liegt als neuester Freiwilligen-Monitor die Ausgabe vom September 2025 vor (Fischer et al., 2025). Die Studienreihe des Freiwilligen-Monitors Schweiz gilt in Forschung und Praxis als *die* etablierte Referenzerhebung zum freiwilligen Engagement in der Schweiz (ähnlich zum Freiwilligen-survey in Deutschland, vgl. Simonson et al. 2021). So verweisen nahezu alle Studien im Forschungsfeld der Freiwilligenarbeit und darüber hinaus auf Begriffe, Definitionen oder empirische Ergebnisse aus dem Freiwilligen-Monitor (Kirchschlager & Störkle, 2024, S. 698). Auch für diesen Bericht waren die Befunde des Freiwilligen-Monitors eine wichtige Grundlage.³

Bei der **Definition von freiwilligem Engagement beziehungsweise Freiwilligenarbeit** haben sich die Autoren des Freiwilligen-Monitors (Fischer et al. 2025) an einer sehr breit gehaltenen Definition orientiert, um möglichst alle Formen von freiwilligem Engagement abzubilden.

² Wir stützen uns in Teilen dieses Kapitels auf frühere Arbeiten von Mario Störkle, die mit unterschiedlichen Co-Autor:innen entstanden, stellen diese aber in einen aktuellen Kontext.

³ Im Rahmen dieses Berichts kann aus Platzgründen keine Gesamtschau des Forschungsstands zum freiwilligen Engagement in der Schweiz geleistet werden. Wir beschränken uns auf Definitionen und Kennzahlen aus dem Freiwilligen-Monitor Schweiz (Fischer et al. 2025). Für einen Überblick zum Forschungsstand empfehlen wir den Handbuchartikel von Kirchschlager und Störkle (2024) im Sammelband «Zivilgesellschaftliches Engagement und Freiwilligendienste» (Gille et al., 2024).

Einordnung in die Forschung

Die Definition ist wie folgt:

- Die Tätigkeit muss unbezahlt sein.
- Die Nutzniessenden der Aktivitäten müssen ausserhalb des eigenen Haushalts sein.
- Die Aktivität soll für andere Personen einen Nutzen aufweisen.
- Das Engagement wird freiwillig ausgeübt.
- Das freiwillige Engagement leistet einen Beitrag zum Gemeinwohl (S. 14f.).

Der Freiwilligen-Monitor unterscheidet weiter ausserdem *formelle* und *informelle* Freiwilligenarbeit. Die *formelle* Freiwilligenarbeit wird in Vereinen, Organisationen oder öffentlichen Einrichtungen geleistet. Sie zeichnet sich zudem durch eine gewisse formale Regelung von Aufgaben, Abläufen und Zuständigkeiten aus. Je nach Verpflichtungsgrad unterscheidet der Freiwilligen-Monitor noch Freiwilligenarbeit mit oder ohne Ehrenamt. Klassische Beispiele für ein Ehrenamt sind Vorstands- oder Kassierämter in Vereinen. Zur *informellen* Freiwilligenarbeit zählen Tätigkeiten, die ausserhalb von Institutionen erfolgen, eher situationsbezogen sind und spontanen Charakter haben. Hierzu zählt der Freiwilligen-Monitor sowohl Betreuungs- und Pflegearbeit (auch informelle Care-Arbeit) für Personen, die nicht im gleichen Haushalt wohnen, als auch informelle Hilfeleistungen in der Nachbarschaft oder bei Veranstaltungen im Quartier oder in der Gemeinde (Fischer et al., 2025, S. 16).

Der aktuelle Freiwilligen-Monitor weist für die Schweizer Wohnbevölkerung einen hohen Anteil an freiwilligem Engagement aus. So sind 41 Prozent der Bevölkerung im Sinne einer formellen Freiwilligenarbeit tätig, 51 Prozent leisten informelle Freiwilligenarbeit. Die Anteile an Freiwilligenarbeit sind über die letzten fünfzehn Jahre zudem «erstaunlich stabil geblieben» (Fischer et al., 2025, S. 26). Einzig während der Corona-Pandemie hatte vor allem das formelle freiwillige Engagement einen Rückgang zu verzeichnen, der sich bis zum Jahr 2024 allerdings wieder anglich. Die Anteile an informeller Freiwilligenarbeit hingegen fielen 2024 etwas tiefer aus als vor und während der Corona-Pandemie (ebd.).

Die Motive, sich freiwillig in Vereinen und Organisationen in der Schweiz zu engagieren, sind vielfältig. Laut dem aktuellen Freiwilligen-Monitor geben die meisten Engagierten an, dass die Tätigkeit «Spass macht» (61%), aber auch soziale Beweggründe wie «mit anderen Menschen zusammenkommen» (50%) oder «anderen Menschen helfen» (48%), «mit anderen Menschen etwas bewegen» (45%) sowie «anderen Personen etwas zurückgeben» (34%) spielen eine Rolle (Fischer et al., 2025, S. 87). Darüber hinaus werden noch andere Motive genannt, bei denen die Erweiterung eigener Kenntnisse und Erfahrungen (33%), die Pflege des persönlichen Netzwerks (31%) sowie die persönliche Weiterentwicklung (29%) im Vordergrund stehen (Fischer et al., 2025, S. 87).

Der Freiwilligen-Monitor liefert auch Befunde darüber, welche Personen sich in der Schweiz typischerweise freiwillig in Vereinen und Organisationen (also formell) engagieren. Hierzu werden soziodemografische Kennzahlen zu Geschlecht, Bildung und Einkommen sowie Staatsangehörigkeit aufgeführt. Auch das Alter spielt dabei eine zentrale Rolle. Laut den aktuellen Erhebungen des Freiwilligen-Monitors sind Männer etwas häufiger in Vereinen und Organisationen engagiert als Frauen. Männer finden sich zudem etwas häufiger in gewählten Ehrenämtern wieder (Fischer et al., 2025, S. 36f.).⁴ Auch die Bildung und das Einkommen der Befragten spielen bei der Häufigkeit für eine Freiwilligenarbeit eine grosse Rolle. Menschen mit höheren Bildungsabschlüssen und Einkommen engagieren sich häufiger als Menschen mit tieferer Bildung und niedrigem Einkommen. Weiter hat auch die Staatsangehörigkeit einen Einfluss. Personen mit Schweizer Pass (d. h. Schweizer Pass oder Doppelbürger:in) engagieren

⁴ Dagegen sind Frauen in der informellen Freiwilligenarbeit stärker vertreten, besonders in der Care-Arbeit.

sich laut dem Freiwilligen-Monitor deutlich häufiger als Personen mit einem ausländischen Pass (Fischer et al., 2025, S. 36f.).

Es zeigt sich, dass die Zugangschancen zum freiwilligen Engagement⁵ in Vereinen und Organisationen nicht nur mit Interesse und der verfügbaren Zeit zusammenhängen, sondern auch mit «materielle[n] Ressourcen und mit der Bildung und der Staatsangehörigkeit zusammenhängende[n] (Sprach-)Kompetenzen, Selbstbilder[n] und Netzwerke[n] (kulturelles und soziales Kapital)» (Fischer et al., 2025, S. 36). Freiwilliges Engagement muss man sich zumindest ein Stück weit leisten können.⁶ Diese Zusammenhänge lassen sich im Übrigen auch in den früheren Freiwilligen-Monitoren der Schweiz erkennen (vgl. Lamprecht et al. 2020; Freitag et al. 2016).

Betrachtet man schliesslich das Alter der freiwillig Engagierten in der Schweiz, zeigen sich im aktuellen Freiwilligen-Monitor Schweiz interessante Zusammenhänge. So ist es die Altersgruppe der 65- bis 74-Jährigen, die mit 49 Prozent im Vergleich am meisten Freiwilligenarbeit in Vereinen und Organisationen in der Schweiz leistet. An zweiter Stelle kommen die 40- bis 54-Jährigen mit 43 Prozent, gefolgt von der Altersgruppe der 75-Jährigen und Älteren, die mit 41 Prozent an dritter Stelle in diesem Ranking kommt, zusammen mit den 55- bis 64-Jährigen. Die jüngeren Altersgruppen sind weniger stark in Vereinen und Organisationen engagiert (25 bis 39 Jahre: 36%, 15 bis 34 Jahre: 34%) (Fischer et al., 2025, S. 37).

Weiter zeigt der aktuelle Freiwilligen-Monitor auf, in welchen Bereichen Menschen über 65 Jahre in der Schweiz Freiwilligenarbeit in Vereinen und Organisationen nachgehen. Am meisten Engagement findet sich in sozialen und karitativen Organisationen, gefolgt von kulturellen Vereinen und kirchlichen Organisationen. Erst danach folgt die Freiwilligenarbeit in Sportvereinen, Spiel-, Hobby- und Freizeitvereinen sowie Gemeinde-, Orts- und Quartiervereinen (Fischer et al., 2025, S. 158f.). Die Gründe, weshalb sich ältere Menschen in der Schweiz freiwillig engagieren, werden ebenfalls im Freiwilligen-Monitor abgebildet. Er zeigt auf, dass auch bei den älteren Engagierten Motivlagen wie «Geselligkeit und Spass», «Wertorientierung und Solidarität» sowie «Gestaltungs- und Veränderungsorientierung» zentral sind. Motive wie «Interessensorientierung und persönliche Entwicklung» spielen beim Engagement im Alter eine geringere Rolle (Fischer et al. 2025, S.159).

Die aktuellen Zahlen sprechen für sich. Ein Grossteil des freiwilligen Engagements in Vereinen und Organisationen wird in der Schweiz von Menschen ausgeführt, die sich bereits in ihrer nachberuflichen Lebensphase befinden. Davon sind die meisten der Altersgruppe der «jungen Alten» oder dem «dritten Alter» (also 65 bis 74 Jahre) zuzuordnen. Das «hohe Alter» oder «vierte Alter» (also 75 Jahre und älter) ist zwar etwas weniger stark, aber immer noch an dritter Stelle vertreten.

⁵ Der vierte Engagementbericht aus Deutschland thematisiert erstmals die Zugangsschwellen zum freiwilligen Engagement, vgl. BMFSFJ 2024.

⁶ Für die Schweiz thematisieren dies Oto Potluka et al. (2022) in ihrem Aufsatz: «Freiwilliges Engagement als Privileg? Soziale Ungleichheiten in der Freiwilligenarbeit».

4.2 Freiwilliges Engagement im (hohen) Alter

In den letzten zwei Jahrzehnten hat die Diskussion um die Freiwilligenarbeit im Alter an Bedeutung gewonnen. So haben sich in der Schweiz viele Initiativen, Vereine und Organisationen gegründet, die vermehrt auch ältere Menschen in den Blick nehmen oder auch explizit auf die Potenziale von älteren Freiwilligen setzen, um mit Innovage, Zeitvorsorgesystemen wie Zeitgut oder KISS, Luzern 60plus oder auch zahlreichen Generationenprojekten nur einige zu nennen.⁷ Darin gelten die älteren Freiwilligen beispielsweise als Garant für Kontinuität, als unverzichtbare Quelle von Erfahrungswissen oder einfach als zusätzliches Reservoir an (Neu-) Mitglieder(n), da man im Alter «endlich mal Zeit hat» (vgl. Kubisch & Störkle, 2016; Kirchschrager & Störkle 2019). Der Schweizer Altersforscher François Höpflinger bemerkt in diesem Zusammenhang, dass

«freiwilliges Engagement zur Gestaltung der nachberuflichen Lebensphase hervorgehoben [wurde], beispielsweise um den Wegfall beruflicher Herausforderungen und beruflicher Kontakte zu kompensieren. Generell gelten freiwillige und ehrenamtliche Tätigkeiten als sinnvolle Handlungsperspektive für Frauen und Männer jenseits der Erwerbsarbeit. Dabei geht es um sinnvoll erlebte Aktivitäten im Alter, die einen Beitrag zur sozialen Integration von Frauen und Männer in der nachberuflichen Lebensphase leisten. Flankiert wird dies durch Anlehnung an gerontologische Konzepte eines aktiven und kompetenzorientierten Alterns. Gleichzeitig wurden die (gesunden) Pensionierten als bedeutsame soziale Ressource für zivilgesellschaftliches Engagement «entdeckt», weil man davon ausgeht, dass Frauen und Männer nach ihrer Pensionierung über mehr Zeit für entsprechende Engagements verfügen. Sie können und sollen einen wesentlichen Beitrag zur Bearbeitung ansonsten vernachlässigter oder von der Versorgung her prekärer gesellschaftlicher Aufgabenbereiche leisten.» (Höpflinger 2026, S. 97)

Bei diesen Diskussionen um freiwilliges Engagement älterer Menschen stehen allerdings nicht alle älteren Personen gleichermassen im Fokus. So wird damit vornehmlich die Altersgruppe der sogenannten «jungen Alten» angesprochen. Die Menschen in dieser Altersgruppe zwischen 60 bis zirka 80 Jahren sind im Durchschnitt noch bei guter Gesundheit und weisen eine höhere Lebenserwartung auf. Sie können im Vergleich zu früheren Generationen auf ein grösseres Einkommen zurückgreifen und sind zudem häufig besser gebildet (vgl. Höpflinger, 2026; Vogel & Scherger, 2017). Da nun viele Angehörige dieser Altersgruppe einen aktiven Lebensstil bis ins hohe Alter pflegen, wird in sie auch die Hoffnung gesetzt, sich zu engagieren und die zeitlebens gesammelten Kompetenzen und Erfahrungen an andere weiterzugeben. Die positiven Effekte, die ein Engagement für ältere Menschen haben kann, werden im Fachdiskurs und auch von Vereinen und Initiativen selbst als neue Möglichkeiten nachberuflicher Sinnerfahrungen oder in vermehrter gesellschaftlicher Teilhabe beschrieben.

Viele Studien und Projekte zum freiwilligen Engagement richten ihren Fokus vor allem auf die «fitten» und gut vernetzten jungen Alten (vgl. Kubisch & Störkle 2016; Kirchschrager & Störkle 2019) oder fokussieren generell auf «Freiwilligenarbeit im Alter» (vgl. Haunberger et al. 2022). Über die Potenziale, Chancen und Grenzen hochaltriger Menschen gibt es hingegen bislang nur wenige Erkenntnisse. Diese Gruppe gerät häufig aus dem Blick von Freiwilligenorganisationen und Vereinen. Obwohl beispielsweise mit der Unterscheidung in unterschiedliche Phasen des Alters das Bewusstsein für das Prozesshafte des Alterns gegeben ist, wird «Alter» im Diskurs

⁷ www.innovage.ch; www.zeitgut-luzern.ch; www.luzern60plus.ch

um Freiwilligenarbeit de facto oftmals mit der kalendarischen Phase des «jungen Alters» gleichgesetzt, während das «hohe Alter» eine Leerstelle bleibt. In unserer Untersuchung haben wir allerdings festgestellt, dass gerade bei selbstorganisierter Freiwilligenarbeit das Alter eine Rolle spielt: was als Vereinigung «junger Alter» begann, ist zehn Jahre später eine Gruppe Hochaltriger, die andere Bedürfnisse und Interessen aufweisen.

Im bisherigen Freiwilligendiskurs werden Hochaltrige am ehesten noch als «Empfangende» wahrgenommen, seltener jedoch als aktive Gestaltende von freiwilligem Engagement. Vereinzelte Projekte bilden hier die Ausnahme. Im Jahr 2017 ist aus dem Freiwilligennetzwerk Innovage Zentralschweiz beispielsweise das Freiwilligennetzwerk 80plus hervorgegangen. Das Netzwerk ist aus dem Wunsch nach «Selbst- und Mitbestimmung» von engagierten hochaltrigen Menschen entstanden. Das Netzwerk «soll die Möglichkeit schaffen, die politischen und gesellschaftlichen Interessen und Anliegen der hochaltrigen Menschen wahrzunehmen und zu vertreten. Das Netzwerk 80plus kann somit auch einen Beitrag zur Korrektur der bestehenden negativen Altersbilder leisten» (Netzwerk 80plus, 2026). Eine von der VASOS (Vereinigung aktiver Senioren und Selbsthilfeorganisationen der Schweiz) in Auftrag gegebene Studie «Menschen über 80: die unbekannte Altersgruppe» kommt zum Schluss, dass viele Hochaltrige in der Schweiz gesellschaftlich aktiv bleiben und hohe Anteile an institutioneller und informeller Freiwilligenarbeit leisten, obwohl diese Altersgruppe in der öffentlichen Wahrnehmung oft unsichtbar bleibt (Borkowsky, 2022, S.77).

Diese Entwicklung schlägt sich, wie bereits ausgeführt, auch in den aktuellen Zahlen zum freiwilligen Engagement älterer Menschen in der Schweiz nieder. Laut dem letzten Freiwilligen-Monitor der Schweiz (Fischer et al., 2025) leistet die Altersgruppe der 65- bis 74-Jährigen mit 49 Prozent im Vergleich am meisten Freiwilligenarbeit in Vereinen und Organisationen. Die Altersgruppe der 75-Jährigen und Älteren kommt mit 41 Prozent auf den dritten Platz (ebd., S. 37). Auch wenn mit zunehmendem Alter ein Rückgang des Engagements zu verzeichnen ist, so kommen die «nicht mehr ganz so jungen Alten» auf grosse Anteile am freiwilligen Engagement in der Schweiz.

Dennoch ist ein Rückgang zu verzeichnen. Die Gründe dafür scheinen auf der Hand zu liegen. Mit zunehmendem Lebensalter steigt die Wahrscheinlichkeit von Multimorbidität, von körperlichen und geistigen Einschränkungen und von abnehmender Belastbarkeit. Die Autoren des Freiwilligen-Monitors Schweiz halten dazu fest, dass «im höheren Alter (...) Engagements aus gesundheitlichen oder sozialen Gründen (z. B. durch den Wegfall von Weggefährten:innen im Verein) zunehmend aufgegeben werden, und das Interesse, sich neu zu engagieren, nimmt ab» (Fischer et al. 2025, S. 157).

Forscherinnen des Deutschen Zentrums für Altersfragen (DZA) haben in ihren Auswertungen zum Engagement von Hochaltrigen (80 plus) in Deutschland festgehalten, dass vor allem gesundheitliche Einschränkungen und eine zurückgehende Bereitschaft, im hohen Alter noch Verpflichtungen einzugehen, die Gründe dafür sind, sich im hohen Alter weniger zu engagieren. Weiter erwähnen sie, dass auch «fehlende Anknüpfungspunkte über die Erwerbstätigkeit, oder auch bestehende Altersgrenzen im Engagement einen Einfluss haben» (Arriagada & Simonson, 2021, S. 6). Sie verweisen in diesem Zusammenhang aber auch auf «ungleiche Zugangs- und Beteiligungschancen zum Beispiel aufgrund von Altersgrenzen (...), die dazu führen, dass Personen im Alter von 80 Jahren oder älter die Teilhabe in einigen Bereichen erschwert wird» (ebd.).

Die Herausforderung eines gelingenden Engagements im hohen Alter könnte also nicht nur mit den Einschränkungen der hochaltrigen Personen selbst zusammenhängen, sondern auch mit den Rahmenbedingungen für ein Engagement im hohen Alter.

4.3 Altersbilder und Altersdiskurse

Die Debatte um ein freiwilliges Engagement älterer Menschen ist eng mit einer sich im Wandel befindenden gesellschaftlichen Perspektive auf das Alter(n) geprägt, die in den letzten Dekaden viele kritische Analysen und Kontroversen hervorgebracht hat.

So finden sich in früheren Debatten wieder Ansätze, die ältere Menschen angesichts einer zu erwartenden gesellschaftlichen Mehrbelastung (z. B. für Renten- und Sozialkassen) auch in der nachberuflichen Phase in die Verantwortung nehmen wollen (vgl. Tews, 1994). In diesem Zusammenhang wird auch häufig von einer «(Wieder-)Verpflichtung des gesellschaftlich entpflichteten Alters» gesprochen (Naegele, 2006, S. 150). Zugleich wird dabei auch der Nutzen für die älteren Engagierten selbst hervorgehoben, indem man vor allem die Potenziale von nachberuflichen Betätigungen für die älteren Menschen betont, da sich dadurch neue Handlungsräume und Möglichkeiten der Aktivität eröffnen. Diese Diskussionen sind stark mit der Programmatik des «aktiven Alterns» (vgl. z. B. WHO, 2002) und den damit einhergehenden Altersbildern verbunden. Typisch dafür ist, dass das Alter weniger mit Begriffen wie Ruhestand, Lebensabend oder defizitorientierten Bildern wie Krankheit, Abbau oder Tod in Verbindung gebracht wird, sondern vielmehr eine aktive, dynamische Seite betont und die Potenziale hervorgehoben werden. Auch Bezeichnungen wie das «erfolgreiche Alter(n)» oder das «produktive Alter(n)» sind damit verbunden (vgl. Pichler, 2010; Künemund & Vogel, 2024; Lorenzen & Specht, 2024).

Doch was ist unter dem Begriff der Altersbilder zu verstehen? Silke Pichler (2010) liefert hierfür eine Definition, die die Zuspitzung in «junge Alte» und «alte Alte» treffend darstellt:

«Altersbilder sind konkurrierende, mitunter stereotype Vorstellungen von der Rolle, den Eigenschaften und dem Wert alter Menschen in der Gesellschaft. Mit Bildern einer alternden Gesellschaft – <Überalterung>, <Pflegelawine>, <Generationenkrieg> – werden Schreckensszenarien beschworen und wird damit das Alter als Last und Bedrohung rein negativ besetzt. Gleichzeitig gibt es das Bestreben, das Alter mit positiv konnotierten Attributen zu schmücken. So wird von den <jungen>, <aktiven> und <produktiven> Alten gesprochen, den <Best Agers> oder <Golden Oldies>, denen die Möglichkeit offensteht, erfolgreich und autonom das Leben im Alter zu gestalten. Diese werden entweder als konsumfreudig und reiselustig dargestellt oder als Potenzial für die Gesellschaft, die mit ihrem ehrenamtlichen Engagement ihren Beitrag für die Gemeinschaft noch leisten können und sollen. Als andere Seite der Medaille kommen jedoch auch Bilder hochaltriger, oft pflegebedürftiger und dementer Menschen zum Vorschein.» (Pichler, 2010, S. 415)

Um das Konzept des Aktiven Alters genauer zu beleuchten, empfiehlt sich ein Blick auf die Definition der Weltgesundheitsorganisation WHO. Sie versteht darunter Folgendes:

«Aktives Altern ermöglicht es den Menschen, ihr Potenzial für körperliches, soziales und geistiges Wohlbefinden im Verlaufe ihres gesamten Lebens auszuschöpfen und am sozialen Leben in Übereinstimmung mit ihren Bedürfnissen, Wünschen und Fähigkeiten teilzunehmen; gleichzeitig soll für Hilfsbedürftige ausreichender Schutz, Sicherheit und Pflege gewährleistet sein.» (WHO, 2002, S. 12)

Weiter hat sich in der Diskussion auch ein Wandel beziehungsweise eine Differenzierung der Altersbilder gezeigt, die sich ebenfalls stark auf die Wahrnehmung von freiwilligem Engagement älterer Menschen auswirken. Als ausschlaggebende Publikationen gelten hierbei beispielsweise die sogenannten Altenberichte aus Deutschland. Im fünften Altenbericht von 2005 wird explizit auf die «Potenziale des Alters in Wirtschaft und Gesellschaft» (BMFSFJ, 2005, S. 27) und dem daraus sich ableitenden «hohe[n] gesellschaftliche[n] Nutzen des Engagements älterer Menschen» hingewiesen (ebd., S. 381). Auch in diesem Bericht wird auf die «jungen Alten» und den dieser Personengruppe zugewiesenen aktiven Lebensstil explizit Bezug genommen. Im darauffolgenden sechsten Altenbericht werden die Potenziale eines auf Aktivität ausgerichteten Altersbildes noch differenzierter diskutiert. Defizitäre Altersbilder, so der Bericht, würden die vorhandenen Kompetenzen und Stärken übersehen und schliesslich die «Entwicklungsmöglichkeiten im Alter» (BMFSFJ, 2010, S. 23) einschränken. Die Autor:innen des Berichts sprechen sich dafür aus, «unterschiedliche gesellschaftliche Akteure für die potenziell negativen Auswirkungen spezifischer Altersbilder in verschiedenen Bereichen zu sensibilisieren» (ebd., S. 26). In einem Kapitel, das sich explizit mit Altersbildern und Rollenmodellen des Alters in der Zivilgesellschaft befasst, wird festgehalten: «Eine Gesellschaft des langen Lebens ist auf die Aktivitätspotenziale von älteren Menschen angewiesen und hat Rahmenbedingungen dafür zu schaffen, dass zivilgesellschaftliches Engagement für ältere Menschen entstehen kann» (ebd., S. 141).

Die dargestellten Leitbilder und Diskurse zum Aktiven Alter sowie die Förderung des freiwilligen Engagements Älterer werden in der Literatur aber auch kritisch beleuchtet. So stellt Ute Karl (2006) hinsichtlich der proklamierten Leitbilder des «aktiven, erfolgreichen und produktiven Alter(n)s» eine zunehmend neoliberale Logik fest. Die älteren Menschen würden damit nicht nur selbst für ihr Wohlbefinden im Alter verantwortlich gemacht, sie würden damit auch zu einem «sozial nützliche[n] Verhalten» im Rahmen von «vorgesehener Gemeinschaftsbildung» angeregt (ebd., S. 301). In eine ähnliche Richtung verläuft die Kritik von Tina Denninger et al. (2014) in ihrer Studie «Leben im Ruhestand». Das alterspolitische Leitkonzept des aktiven Alters wird von den Autor:innen als eine «politische Anleitung zur persönlichen Selbststeuerung in aktivistischer Absicht» wahrgenommen, das sich auch dazu eignet, die älteren Menschen zu «funktionsfähigen Subjekte[n]» auf den Wohlfahrtsmärkten zu machen (ebd., S. 13ff). Silke van Dyk (2016) schliesslich formuliert in ihrer Kritik an den propagierten Altersbildern der Altersberichte, dass dort nicht die «Bedürfnisse unterschiedlicher älterer Menschen, ihre Anliegen, Teilhabechancen oder ihre potenzielle Ausgrenzung und Diskriminierung durch negative Altersbilder» im Fokus stehen würden. Vielmehr würde es darum gehen, die «Bewältigung des demografischen Wandels durch die Stärken der fitten und gesunden Älteren» zu befördern (ebd., S. 72).

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass in diesem Zusammenhang vor allem die Potenziale von nachberuflichen Betätigungen für die älteren Menschen hervorgehoben werden. Man geht dabei davon aus, dass dadurch neue Handlungsräume und Möglichkeiten der Aktivität eröffnet werden und dadurch negative, defizitäre Altersbilder überwunden werden können. Die Kritik bezieht sich darauf, dass negative Altersbilder nicht verschwinden, sondern ausgeblendet oder in den Bereich der Hochaltrigkeit verlegt werden. Zudem darf die auch von Silke van Dyk (2016) betonte Heterogenität des Alters und im Alter nicht vergessen gehen. Soziale Teilhabe im hohen Alter soll sowohl die aktive Beteiligung beispielsweise durch freiwilliges Engagement umfassen können, genauso gut aber auch Unverfügbarkeit beinhalten.

4.4 Unverfügbarkeit des Alters

Die Unverfügbarkeit des Alters befasst sich mit dem Spannungsfeld zwischen gleichberechtigtem Engagement und dem Recht auf Passivität. Stellen wir uns eine 85-Jährige vor, die sich beharrlich weigert, «ehrenamtlich tätig zu sein», obwohl sie von ihrem Umfeld dazu ermutigt wird. Oder einen 90-Jährigen, der plötzlich ein politisches Blog startet und damit eine neue, unerwartete Form der Teilhabe findet. Beide Beispiele verdeutlichen das Spannungsfeld, in dem sich das hohe Alter bewegt: zwischen dem gesellschaftlichen Imperativ zur Aktivität und dem individuellen Bedürfnis nach Rückzug, zwischen Selbstbestimmung und Erwartungen von aussen. Die Lebensphase 80 plus ist geprägt von einer tiefen Ambivalenz – sie birgt Potenziale wie Erfahrung, Zeit und zivilgesellschaftliches Engagement, verlangt aber auch Anerkennung für Inaktivität, Müsiggang und das schlichte Recht, nicht mehr «nützlich» sein zu müssen. Auch zunehmende Vulnerabilität ist im hohen Alter häufiger, muss jedoch nicht mit einem Engagement oder dem Ende eines Engagements korrelieren. Im Folgenden soll diese Ambivalenz ausgelotet werden, ohne normative Bewertungen vorzunehmen. Die Eigenlogik des hohen Alters soll dabei ernst genommen werden.

Das Idealbild des «aktiven Alter(n)s» ist in den letzten Jahrzehnten zu einem dominierenden gesellschaftlichen Narrativ geworden. Konzepte wie «Active Aging» oder «Aktives Altern» oder das «Produktive Altern» betonen die Bedeutung von Produktivität, Engagement und Selbstverwirklichung im Alter. Diese Narrative sind nicht zufällig entstanden: Sie speisen sich aus demografischen Herausforderungen wie dem Fachkräftemangel, dem Generationenvertrag und der Sorge um die Finanzierbarkeit sozialer Sicherungssysteme. Die Forderung nach Aktivität im Alter dient somit auch ökonomischen und sozialen Stabilisierungszielen.

Doch dieser Aktivitätsimperativ birgt Risiken. Er kann ältere Menschen überfordern, insbesondere wenn körperliche oder psychische Grenzen durch Krankheit, Pflegebedürftigkeit oder Trauer erreicht sind. Die gesellschaftliche Erwartung, im Alter «produktiv» zu sein, kann zu Schuldgefühlen führen, wenn diese Erwartung nicht erfüllt werden kann oder möchte. Zudem wird oft übersehen, dass Aktivität im Alter nicht nur in klassischen Formen der Freiwilligkeit stattfinden muss, sondern auch in informellen, unsichtbaren Formen wie Nachbarschaftshilfe, Erinnerungsarbeit oder spiritueller Praxis.

Wem nützt die Forderung nach Aktivität? Der Gesellschaft, die auf Ressourcen und Engagement angewiesen ist, oder den alten Menschen selbst, die durch Engagement Sinn und soziale Einbindung erfahren? Es gibt keine kurze Antwort: Aktivität kann für viele Hochaltrige eine Quelle von Lebensqualität, Sinnhaftigkeit und Selbstwirksamkeit sein, wie auch die Interviewpartner:innen aus der vorliegenden Studie bestätigt haben. Sie darf aber nicht zum Zwang und zur Pflicht werden. Das Recht auf Passivität, auf Musse und auf das Dasein als Zeitzeug:in auch ohne «aktiven Beitrag» muss gleichwertig anerkannt werden und bedeutet genauso Teilhabe und Teilnahme.

Das hohe Alter ist eine Lebensphase mit spezifischen Ressourcen und Grenzen. Die deutsche empirische Studie D80 plus beispielsweise zeigt, dass etwa 90 Prozent der Hochaltrigen soziale Kontakte pflegen und viele trotz Multimorbidität eine gute subjektive Gesundheit angeben (Wenner et al. 2022, S.3). Gleichzeitig sind etwa ein Viertel von Armut betroffen, und Einsamkeit nimmt mit steigendem Alter zu, besonders bei Frauen und Heimbewohner:innen. Diese Daten illustrieren die Vielfalt der Lebenslagen und die Notwendigkeit, Aktivität differenziert zu betrachten.

Einordnung in die Forschung

Formen des Engagements im hohen Alter gehen weit über klassische Freiwilligkeit hinaus: informelle Nachbarschaftshilfe, Mentoring, politische Teilhabe (z. B. in Senioren- und Seniorinnenräten oder bei den «Grauen Panther»), kreative Tätigkeiten wie Schreiben, Lesen, Malen oder Musikhören oder -machen, aber auch das Zuhören in Gesprächen, die Erinnerungsarbeit und die Rolle als Zeitzeugin oder Zeitzeuge sind wertvoll und Formen der Aktivität. Diese Tätigkeiten sind weniger an Produktivität geknüpft als an Sinnstiftung, Selbstaussdruck und soziale Einbindung.

Gleichzeitig zeigen die Daten, dass körperliche und psychische Grenzen im hohen Alter häufig sind: Mobilitätseinschränkungen, kognitive Beeinträchtigungen oder Pflegebedürftigkeit können die Möglichkeiten zur Aktivität einschränken. Diese Grenzen dürfen nicht als «Versagen» gewertet werden, sondern sind Teil der Unverfügbarkeit des Alters. Alternative Konzepte von «Aktivität» müssen diese Eigenlogik anerkennen und Raum für das Nicht-Können sowie für vulnerables Sein lassen.

Der Begriff der «Unverfügbarkeit», geprägt vom Soziologen Hartmut Rosa (2018), betont, dass das Alter kein Projekt ist, das man «richtig» oder «falsch» gestalten kann, sondern eine Lebensphase, die von Widerständigkeiten, Brüchen und Nicht-Können sowie Nicht-mehr-Können geprägt ist. Gesellschaftlich sollte dies als legitime Form der Existenz anerkannt werden, ohne dass daraus ein Zwang zur Passivität entsteht.

Das bloße Dasein im Alter ist wertvoll. Der Lebenssinn muss nicht an Nützlichkeit oder Produktivität geknüpft sein. Das Recht auf Musse, auf Erschöpfung und auf das schlichte «Da-Sein» ist ein zentrales Anliegen, das gegen die Dominanz des Aktivitätsimperativs gestellt werden sollte. Die gesellschaftlichen Altersbilder, die entweder «rüstige Senior:innen» oder «gebrechliche Pflegefälle» zeigen, ignorieren die Vielfalt der Realitäten. Eine Kultur der Ambivalenz, die sowohl Engagement als auch Rückzug wertschätzt, ist notwendig. Räume der Freiheit müssen geschaffen werden, in denen ältere Menschen selbst entscheiden können, ob, wie und wann sie aktiv sein wollen – ohne gesellschaftlichen Druck oder Stigmatisierung. Das hohe Alter ist also eine an Heterogenität und Spannungen reiche Lebensphase, die weder als Problem noch als Ressource instrumentalisiert werden darf. Es verlangt eine differenzierte Haltung, die sowohl die Potenziale des Engagements als auch die Notwendigkeit der Akzeptanz von Inaktivität ernst nimmt. Die gesellschaftliche Verantwortung besteht darin, Rahmenbedingungen zu schaffen, die Selbstbestimmung, Würde und Vielfalt im Alter ermöglichen – sei es durch barrierefreie Wohnformen, Möglichkeiten informeller Freiwilligenarbeit, die Förderung digitaler Teilhabe oder durch flexible Angebote des Engagements, wie sie die in dieser Studie befragten Organisationen zunehmend zur Verfügung stellen.

Eine Kultur der Ambivalenz erkennt an, dass Aktivität und Passivität im hohen Alter gleichwertige Lebensformen sind. Sie respektiert die Unverfügbarkeit des Alters und schafft Räume, in denen ältere Menschen ihre eigene Lebensgestaltung frei von normativen Erwartungen entfalten können. Nur so kann das hohe Alter als eigenständige, wertvolle Lebensphase anerkannt werden – mit all ihren Brüchen, Chancen und Eigenlogiken.

Methodisches Vorgehen

Die vorliegende Studie wurde als qualitative Interviewstudie mit explorativem Charakter konzipiert. Ein Zuschnitt, der sich vor allem aufgrund der offenen Forschungsfragen sowie der noch lückenhaften Datenlage zum freiwilligen Engagement hochaltriger Personen in der Schweiz begründen lässt. Darüber hinaus steht die Studie in guter Tradition zu anderen Forschungsprojekten des Instituts für Soziokulturelle Entwicklung (ISE) der HSLU, in denen zu den Themen Alter und freiwilliges Engagement hauptsächlich qualitativ geforscht wird. Es hat sich in den Forschungsprojekten am ISE zudem bewährt, im Forschungsdesign responsive Elemente zur Validierung der Ergebnisse und der Handlungsempfehlungen einzubauen, was auch in der vorliegenden Studie in Form eines Ergebnisworkshops und der nachfolgenden schriftlichen Vernehmlassung der Fall war.

Als methodisches Vorgehen wurden qualitative Interviews mit unterschiedlichen Perspektiven auf Freiwilligenarbeit gewählt. Dabei standen sowohl die Organisationsperspektive als auch die Perspektive der hochaltrigen Freiwilligen selbst im Fokus der Erhebungen.

Auf der Ebene der Organisationen wurden sieben Expert:inneninterviews (vgl. Meuser & Nagel 2005) mit Fachpersonen in unterschiedlichen Freiwilligenorganisationen der Deutschschweiz geführt. Bei der Auswahl der Organisationen wurde eine möglichst heterogene Zusammensetzung angestrebt. Drei Organisationen sind im städtischen Kontext anzusiedeln, vier im ländlichen Kontext. Einige sind bereits seit vielen Jahren etabliert und beschäftigen viele hundert Freiwillige, andere wiederum bestehen erst seit wenigen Jahren. Die Organisationen sind in den Bereichen Nachbarschaftshilfe, Besuchsdienst, Sport- und Freizeit, Kultur sowie Selbsthilfe tätig. Bei den Interviews ging es darum herauszufinden, welche Erfahrungen die Organisation mit hochaltrigen Freiwilligen hat, inwieweit das Thema hochaltriger Freiwilliger in der Organisation angekommen ist und welchen Umgang mit hochaltrigen Freiwilligen die Organisation pflegt sowie, ob in dieser Hinsicht Veränderungsbedarf wahrgenommen wird.

Für die Freiwilligenperspektive wurden Leitfadeninterviews geführt, wobei die befragten Freiwilligen ebenfalls Expert:innenstatus haben. Dabei wurden insgesamt zwölf Interviews mit hochaltrigen Freiwilligen in Freiwilligenorganisationen in der Deutschschweiz realisiert. Der Feldzugang erfolgte über die vorab interviewten Fachpersonen der Organisationen, die jeweils eine Auswahl hochaltriger Freiwilliger aus ihrem Kreis vorschlugen. Drei dieser hochaltrigen Freiwilligen leben in einer Stadt, fünf in einer Agglomerationsgemeinde und vier auf dem Land. Die jüngste Person war 79 Jahre, die älteste 88 Jahre alt. Das Durchschnittsalter betrug 83,1 Jahre, der Median lag bei 82,5 Jahren. Acht Freiwillige waren weiblich, vier männlich. Die Durchführung der Interviews erfolgte zwischen Februar und April 2025.

Bei den Interviews wurden offene Fragen zum aktuellen Engagement und dessen Einbettung in den Alltag der Befragten gestellt. Ebenso interessierten die Motivation zum freiwilligen Engagement im hohen Alter und der Umgang mit den hochaltrigen Freiwilligen von Seiten der Organisation, wie er aus der Perspektive der Freiwilligen wahrgenommen wird.

Sowohl bei den Organisationen als auch bei den Freiwilligen wurde zudem nach (potenziellen) Gründen gefragt, die dazu führen, dass ein freiwilliges Engagement nicht weitergeführt wird.

Alle Interviews wurden transkribiert und auf Basis der qualitativen Inhaltsanalyse nach Kuckartz und Rädiker (2024) ausgewertet. Zu jedem Interview wurde im Nachgang ein kurzes

Feld-Memo erstellt. Das Forschungsteam traf sich in regelmässigen Abständen zu Auswertungssitzungen, an denen die jeweiligen Interpretationen präsentiert und diskutiert wurden. Die ersten Auswertungssitzungen bildeten zudem die Basis für die Ausarbeitung eines gemeinsamen Codier-Systems, das in der Folge auf das gesamte Interviewmaterial angewendet wurde. Die Auswertungscode hatten sowohl deduktiven (im Vorfeld festgelegten) als auch induktiven (aus dem Material herausgebildeten) Charakter.

Die ersten Ergebnisse wurden unmittelbar nach der Auswertungsphase der Echogruppe des Forschungsprojekts präsentiert. Im Anschluss folgte noch eine Präsentation an einer wissenschaftlichen Tagung. So konnten wichtige Anmerkungen aus Wissenschaft und Praxis in die weitere Bearbeitung der Ergebnisse mit einfließen.

Zur Validierung der Auswertungen wurden die weiter bearbeiteten Ergebnisse an einem Ergebnisworkshop mit hochaltrigen Freiwilligen und Fachpersonen aus Freiwilligenorganisationen präsentiert und diskutiert. An diesem Workshop wurden zudem erste Ideen für ein praxisnahes Dokument *Reflexionshilfe zum Engagement im hohen Alter* diskutiert, das sowohl Freiwilligenorganisationen als auch hochaltrigen Freiwilligen selbst dienlich sein soll. Im Nachgang des Workshops wurde den Teilnehmenden schliesslich eine erste Fassung dieser *Reflexionshilfe zum Engagement im hohen Alter* zur Vernehmlassung vorgelegt. Die Rückmeldungen dazu lieferten wichtige Hinweise für die Erstellung einer verständlichen und praxistauglichen Reflexionshilfe. In der Echogruppe wurden die Rückmeldungen aus der Praxis erneut diskutiert und weiter eingearbeitet.

Ergebnisse

Im Folgenden werden die empirischen Ergebnisse der Studie vorgestellt. Zuerst werden die Befunde aus der Perspektive der befragten Organisationen vorgestellt, der darauffolgende Abschnitt legt den Fokus auf die Perspektive der befragten Freiwilligen. In beiden Abschnitten werden die relevanten Ergebnisse aus den qualitativen Interviews zusammenfassend dargestellt und mit Hilfe von wörtlichen Zitaten illustriert.

6.1 Die Perspektive der Organisationen

Bewusstsein für eine organisatorischen Rahmung von Freiwilligenarbeit (im hohen Alter)

In den befragten Organisationen besteht ein Bewusstsein dafür, dass es ihre Aufgabe ist, den bei ihnen engagierten Freiwilligen einen organisatorischen Rahmen zu bieten. Bei der Zusammenarbeit mit Freiwilligen im hohen Alter wird das als umso wichtiger wahrgenommen. Die Umsetzung des Freiwilligenmanagements allgemein, speziell aber auch der Umgang mit hochaltrigen Freiwilligen, ist in den Organisationen, die für diese Studie befragt wurden, allerdings sehr unterschiedlich.

Je nach Grösse und Standort reicht die Umsetzung von professioneller Rekrutierung mit Bedürfnisabklärung nach Konzepten und Leitfäden bis zu einem situativen Auf-sich-zukommen-Lassen. Daraus lassen sich idealtypische Organisationsformen ableiten, mit unterschiedlichen Vor- und Nachteilen.

- Voll professionalisierte Organisationen verfügen meist über gute (finanzielle und personelle) Ressourcen. Sie haben klare Strukturen und beschäftigen qualifiziertes Personal, das die Freiwilligen professionell begleitet. Im Vergleich zu weniger professionalisierten Organisationen sind die Möglichkeiten zum Engagement weniger flexibel, sondern ebenfalls eher strukturiert.
- Organisationen im Bereich des Freiwilligenengagements, die eine Mischform von professionalisierter Organisation und reiner Freiwilligenorganisation sind, verfügen über finanzielle und personelle Ressourcen, wenn auch meist weniger als die voll professionalisierten Organisationen. Ebenfalls weisen sie feste Strukturen auf und begleiten die Freiwilligen. Oftmals ist jedoch der Professionalisierungsgrad der angestellten Personen weniger hoch als in einer professionalisierten Organisation, indem beispielsweise Personen im Ehrenamt arbeiten. Die freiwillig Engagierten können flexibler handeln als in einer voll professionalisierten Form, jedoch weniger flexibel als in einer Freiwilligenorganisation.
- Reine Freiwilligenorganisationen haben meist äusserst knappe (finanzielle und personelle) Ressourcen. Sie haben kaum Strukturen und beschäftigen in der Regel kein Personal. Freiwillig Engagierte sind auch für die Organisation verantwortlich. Es gibt kaum Strukturen und keine professionelle Begleitung für die Freiwilligen. Umgekehrt ist hier für die Freiwilligen eine grosse Flexibilität vorhanden: Sie selbst sind die Organisation und können ihre Aktivität schnell an neue Bedürfnisse anpassen.

Ergebnisse

Ressourcen, Potenziale und Sinnhaftigkeit

Die Ressourcen, die ältere Freiwillige in Vereinen und Organisationen einbringen und weiter einbringen könnten, erscheinen aus Sicht der Organisationen als grosses Potenzial. Dabei wird vor allem das Erfahrungswissen der älteren Freiwilligen betont:

Gerade bei denjenigen, die noch weiter da sind, machen wir sehr positive Erfahrungen. Oder sie merken, hey, ich bin doch noch jemand, auch wenn ich schon älter bin. (O5/210-212)

In einigen Organisationen ist zudem das Bewusstsein vorhanden, dieses Erfahrungswissen auch systematisch einzubinden, damit es nicht verloren geht:

Es geht ja auch um ältere Menschen, oder? Und da kommen, da sind schon, und es kommen immer mehr wahnsinnige Ressourcen, die mit der Pensionierung, wie, sie gehen nicht verloren, aber sie sind ja auch da. (...) Wissen, Fachwissen, oder? Und wir als Gesellschaft sind wirklich einfach darauf angewiesen. Wir können nicht alles berappen, bezahlen. Es geht nicht. (...) Und wenn man das Fachwissen noch anzapfen kann, also das ist ja auch in der Behördenarbeit, in einem Projekt, egal wo alles, das ist so wertvoll. (O2/658-665)

Der sinnstiftende Effekt von freiwilligem Engagement auf das Individuum und die Gesellschaft wird bei allen Organisationen hervorgehoben. Eine Organisation betont beispielsweise die verbindenden Effekte einer freiwilligen Tätigkeit und ordnet diese als bestes Mittel gegen Einsamkeit im Alter ein:

Für mich ist freiwillige Arbeit, (...) der Kitt der Gesellschaft, für mich ist das eigentlich die Basis von Demokratie. Egal, wo man sich beteiligt und egal, wie Partizipation aussieht, ist es ein Teil von Verantwortung übernehmen und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten irgendwo dazu beitragen, etwas zu gestalten. Es heisst aber auch Selbstwirksamkeit und es ist in meinen Augen die grösste Einsamkeitsprävention ever, weil, ja, du hast Kontakte, du kannst gestalten et cetera. Man ist sinnstiftend, man wird gebraucht, das sind all diese Themen. (O1/210-219)

Das Engagement im hohen Alter ist zugleich Potenzial und Ressource für die Organisation wie auch Selbsthilfe für die Freiwilligen. Je nach gesundheitlicher Verfassung der freiwillig engagierten älteren Person können die Tätigkeiten auch entsprechend der sich verändernden Potenziale angepasst werden:

Und dann gibt es sicher eben den Mechanismus, dass man im Gespräch mit einer älteren Person, die vielleicht gesundheitlich angeschlagen ist und nicht mehr selber einkaufen kann, und man merkt, da ist eigentlich noch Potenzial da, und man sagt, hey, also, du bist im Kopf oben noch fit, du bist eine sehr kommunikative Persönlichkeit, oder, ähm, und dann, wenn wir gerade irgendetwas haben, dann können wir auch fragen, hey, hast du Kapazitäten, um da auch zum Beispiel etwas zurückzugeben, zum Beispiel Deutsch zu lernen mit einer Person mit Migrationshintergrund? (O5/181-187)

Auch die positiven Effekte auf das Wohlbefinden im hohen Alter werden von den Organisationen hervorgehoben. So werden im Folgenden die belebenden Effekte einer Chorleitung im hohen Alter beschrieben, und das trotz gesundheitlicher Einschränkungen:

Ergebnisse

Der ehemalige Lehrer, Hans heisst er, der ist wirklich, eben 83, 84, und so etwas, und, also, mir scheint, der lebt richtig auf, der hat mega, mega Freude (...) also ich habe dann auch gehört, dass er gesundheitlich nicht so «zwäg» gewesen ist, und jetzt geht es ihm auch noch nicht so gut, habe ich den Eindruck, er wird immer begleitet von seiner Frau, die noch besser dran ist, und die assistiert ihm, (...). (O6/413-422)

Zusätzlich zur Sinnhaftigkeit der Freiwilligenarbeit im hohen Alter wird die Beschäftigung von den Organisationen aber auch mit «Dabeisein» und «Selbsthilfegruppe» assoziiert. Das heisst, es geht mit zunehmendem Alter der Personen nicht mehr nur darum, produktiv zu sein oder um die Tätigkeiten in den Vereinen, sondern vielmehr ums Dabeisein:

Da ist die Freiwilligenarbeit, die sie machen, ist zwar schon ihnen wie zu helfen, aber ich glaube, es ist auch etwas wie ein Selbsthilfe-Projekt. (O3/219-220)

Perspektive auf Alter(n)

Das Alter der Freiwilligen wird in den Organisationen eher implizit verhandelt, so ist beispielsweise niemand «zu alt», um sich zu engagieren oder «zu alt» für diese oder jene Tätigkeit. Es zeigt sich allerdings, dass mit zunehmendem Alter(n) der Freiwilligen die Bedeutung einer «professionelle Rahmung» im Sinne von Begleitung, Einsatzplanung oder Standortbestimmung steigt. Insbesondere zeigt sich die Notwendigkeit einer professionellen Begleitung bei älteren Freiwilligen, die noch ältere Freiwillige betreuen:

Und das hohe Alter ist begleitet von wirklich oftmals halt der Alzheimer-Erkrankung, plus psychischen Erkrankungen (...) und, dort drinnen, oh, sich als Freiwillige zu betätigen, machst du vielleicht zehn Jahre, machst die Steuererklärung. Und dann zu merken, hey, der unterschreibt mir einfach alles. (..) Mhm. Und dann sagt dort keiner: Stopp! Weil er einfach nicht mehr urteilsfähig ist. Oder ich weiss nicht mehr, ob er urteilsfähig ist oder nicht, weisst du. Ja, ja. Und gerade wenn man jetzt mit älteren Menschen freiwillige Arbeit macht, für ältere Menschen freiwillige Arbeit macht, ist auch das, ähm, ein Aspekt, wo eben dann die professionelle Begleitung wieder sehr gut ist. (O3/703-714)

Gleiches gilt auch für Tätigkeiten, die einen Führerschein voraussetzen. Hier achten die Organisationen sehr darauf, dass «wenn es um einen Fahrdienst geht, dass wir wirklich nicht fast 90-Jährige vermitteln». (O4/468-469)

Kipppunkte aus der Perspektive der Organisationen

Als Hinweise auf Kipppunkte, die ein Engagement aus Organisationsperspektive beeinflussen können, konnten folgende Aspekte identifiziert werden:

- Das Offboarding (also das Ausscheiden aus der Freiwilligenarbeit) von Freiwilligen ist in den Organisationen nicht strukturell an eine Altersgrenze gekoppelt, sondern wird vielmehr mit individuellen Fähigkeiten beziehungsweise Bedürfnissen verbunden. Je nach Organisationstyp werden diese Aspekte in Standortgesprächen angesprochen oder es wird darauf vertraut, dass die älteren Freiwilligen sich bemerkbar machen, wenn sie nicht mehr können oder wollen.
- In allen Organisationen zeigt sich ein Bewusstsein dafür, dass bestimmte praktische Fähigkeiten mit zunehmendem Alter abnehmen können, beispielsweise Mobilität, Gesundheit, Belastbarkeit oder die zeitliche Verfügbarkeit.

Ergebnisse

- Weiter ist man sich in den Organisationen darüber im Klaren, dass es bei der Freiwilligenarbeit im hohen Alter wahrscheinlicher ist, dass eine engagierte Person nach einem einschneidenden Ereignis (Unfall, Krankheit/Tod eines Angehörigen) nicht mehr zurückkehrt.
- Zugleich sind aber auch «Rückkehrende» zu beobachten, die sich nach einem Schicksalsschlag noch intensiver einbringen können. Hier sehen einige Organisationen auch Potenzial für ein erneutes intensiveres Einbinden von zurückgekehrten hochaltrigen Freiwilligen.
- Ein Konzept oder ein strukturierter Leitfaden zum Umgang mit hochaltrigen Freiwilligen sowie zu deren Vermittlung und Planung liegt bei keiner Organisation vor.

6.2 Die Perspektive der Freiwilligen

Teilhabe und Sinnhaftigkeit durch Freiwilligenarbeit im hohen Alter

Bei den hochaltrigen Freiwilligen stehen die Sinnhaftigkeit und das «Zurückgeben» im Vordergrund. Sie betonen den Wert des Engagements für sich selbst, «unter die Leute kommen», «einen Platz in der Gesellschaft haben». Freiwilliges Engagement bedeutet Teilhabe, Dazugehörigkeit:

Ja, so viel habe ich nicht gemacht. Ich hüte ein Senioren-Telefon, also Senioren-Hilfe. Und ich gehe mit Frauen, die im Altersheim sind, einkaufen. Und mit einer Frau, die praktisch nichts mehr sieht, auf die Bank. Ja. Und das andere ist im Haus. Also wir gehen schauen, ob die Frau zuunterst noch lebt. Und die Nachbarin, aber das ist eine Türkin, ist ja sehr lange in der Schweiz. Aber sie kann, also wenn sie etwas Deutsch schreiben muss oder so, dann klappt das nicht. Und das funktioniert nicht. Dann helfe ich ihr, wenn sie Schriften hat oder für die Abstimmungen. Sie hat den Schweizer Pass, dann kann sie abstimmen, dann kommt sie noch fragen oder solche Sachen. (F7/07-14)

Also dieser Einsatz wäre für mich jetzt, ich denke jetzt nicht an die andere Person. Ich finde, es ist eine Bereicherung, wenn ich jemand anderes kennenlerne. Ich bin so in einem geschützten Rahmen, es geht mir gut, es ist mir immer gut gegangen. Und jetzt, wo ich so allein bin, habe ich einfach das Gefühl, ich muss mal noch etwas aus einer anderen Welt hören. Und hören, was eigentlich los ist. Es ist gut. Ich habe es gut gehabt. (F2/10-15)

Das freiwillige Engagement erlaubt einen Beziehungsaufbau im hohen Alter. Dabei ist es bedeutsam, dass über das Engagement soziale Beziehungen mit neuen Personen möglich sind.

Freiwilliges Engagement kann auch den Verlust beziehungsweise die Abwesenheit einer Lebenspartnerschaft ausgleichen:

Darum hat mich das Projekt interessiert. Ich habe mich eine Zeitlang noch für (ein anderes Projekt der Organisation) noch interessiert und dann gemerkt, nein, das entspricht mir nicht, das sind immer nur so kurzfristige Sachen. Das wäre eher etwas, was man, einen Beziehungsaufbau macht, ja. Und das ist nach wie vor von mir ein sinnvolles Thema mit Menschen in diesem Alter. (F3/169-189)

Das schätze ich eigentlich ganz besonders in solchen Beziehungen, wenn das nicht einfach so nur punktuell ist. Ja. Und das zeigt auch, dass es etwas ist, das beidseitig ist, etwas,

Ergebnisse

also die Wertschätzung kommt mit dem auch zum Ausdruck. Dass es ihnen auch etwas bedeutet. (F3/682-686)

Ja, etwas liegt mir noch auf der Zunge. Ich weiss nicht, ob meine freiwillige Tätigkeit in diesem Ausmass wäre, wenn ich einen Partner hätte. (...) Und ich habe mich auch schon gefragt, ob es eine Kompensation ist, vielleicht in einem gewissen Masse schon, dass ich wirklich auch den Austausch habe und einen Platz in der Gesellschaft habe. (F13/358-364)

Zugänge zum freiwilligen Engagement

Bei den befragten Freiwilligen gab es sowohl jene, die sich – sehr bewusst oder auch eher zufällig – in ihrer Pensionierung neu dem freiwilligen Engagement zugewandt haben, da sie jetzt Zeit dafür haben, als auch jene, die sich schon ihr Leben lang freiwillig engagiert haben und das jetzt auch im hohen Alter einfach fortführen:

Also für mich, als ich pensioniert wurde, war eigentlich immer klar, dass ich mich noch irgendwie beschäftigen wollte. Soziale Fragen, soziale Sachen, kulturelle Sachen haben mich immer interessiert. Mit dem kann ich jetzt irgendwie beides ein wenig abdecken. Es hat mich auch sehr interessiert, oder ich habe mich immer interessiert für Internationales. Und das kommt mir jetzt eigentlich im Gespräch mit den Fremdsprachigen sehr zugute. (F4/56-61)

Einerseits mache ich es noch gerne. Und andererseits, äh, ist das, äh, vielfach so ein bisschen, auch während der ganzen Berufszeit habe ich das gemacht. Und ich bin, äh, in einer grossen Familie aufgewachsen. Und da hat man immer ein bisschen zu organisieren, oder? (F10/143-149)

Aktivitäten, Mündigkeit und individuelle Risikoeinschätzung

Die Betonung der eigenen Aktivität findet sich in vielen Interviews wieder. Die befragten hochaltrigen Freiwilligen legen teilweise ein sehr beachtliches Pensum an Tätigkeiten vor. Sie engagieren sich für andere (teilweise noch) ältere Personen, und helfen bei administrativen Tätigkeiten oder leisten ihnen Gesellschaft. Sie leiten Chöre, bringen ihr Erfahrungswissen in unterschiedlichen Projekten oder Vereinen ein, setzen sich in politischen Gremien für die Belange von älteren Menschen ein, besuchen Konferenzen, engagieren sich in Arbeitsgruppen, leiten Sitzungen und beraten Non-Profit-Organisationen. Manche von ihnen absolvieren dabei noch ein beachtliches Mass an Reisetätigkeiten. Allen gemeinsam ist zudem die Betonung der eigenen Selbstbestimmung und Mündigkeit, wie beispielsweise bei der individuellen Risikoeinschätzung, noch gut Autofahren zu können:

Ja, die Agenda die ganze Woche ist recht voll, immer dichter geworden. (...) Ich habe seit 2000, April, eine eigene Firma gegründet (...) Und das ist natürlich kein Pensionsdatum oder so, das ist Open End. Aber jetzt bin ich 82 und mit dem ganzen Engagement noch in der Sozialpolitik, also auch in einer Partei, 60plus freiwillig gewählte Delegierte, für 60plus Schweizerische Arbeitsgruppe Gesundheit, Vernehmlassungen mit allem, was im Zusammenhang ist mit Pflege, Arbeitsbedingungen, Pflegeinitiative. Also da hat es ja unendlich viel zu tun. (F7/9-19)

Ich kann sagen, was ich mache. Und ich kann sagen, ja, das gefällt mir. Und ich kann, eben mit dieser Freiwilligenarbeit. (F1/254-255)

Ergebnisse

Aber einfach. Ja. (...) Aber ich kann eben viel erledigen in kurzer Zeit. (F5/685-686)

Ja. Also die Muskulatur in Schuss halten. Ja. Das ist ganz wichtig. Ja. Oder auch immer schauen, dass man sich noch richtig hinlegen kann, oder? Ja. (...) damit man nicht auf andere angewiesen ist, dass man noch alles selber machen kann, ist wichtig. Ja. Gut dehnen und so weiter. Ja, gut dehnen. Dehnen ist ganz wichtig im Alter. (F5/448-454)

Nein, aber wissen Sie, ich fahre vorsichtig. Ja, ja. Und ich habe schon mal einen Unfall gehabt, aber das ist früher gewesen. Ja. Ich habe jetzt nie mehr etwas gehabt und ich bin vorsichtig (...) Und ich habe nicht das Gefühl, dass ich schlecht Auto fahre. Ich gebe das nicht freiwillig ab. So nicht. (F5/329-334)

Gesundheit, Krankheit und Vulnerabilität

Die eigene Gesundheit oder die von Angehörigen oder Bekannten ist in einigen Interviews mit Freiwilligen ein Thema. Dabei werden Gesundheit und der mögliche Verlust von Fähigkeiten wie Autofahren oder Mobilsein eher implizit behandelt. Dies erfolgt häufig anhand von Beispielen, die andere, und nicht die interviewte Person selbst, betreffen:

Und dann durchlebe ich eben gerade eine Phase, die ich aus der Theorie gekannt habe. Also das fragile Alter. Ja. Mein Mann ist sieben Jahre älter. Und jetzt ist er vor etwa fünf Wochen gestürzt. Der Klassiker. Er hat einen Schenkelhalsbruch. Und der Bruch ist jetzt so weit, ja, sollte jetzt geheilt sein. Aber er hat den Moralischen. Zum Teil sagt er Sachen wieder ab. Dann ist es wieder gut. Dann sagt er wieder, was braucht es mich überhaupt noch. So diese Geschichten. (F1/97-104)

Was soll ich sagen. Also es ist manchmal schon, weil es tut ja jeden Tag etwas weh. Okay. Aber ich sage nachts, wenn es nicht mehr weh tut, bist du tot. (F5/142-143)

Und, es gibt auch andere, die sagen, das kann ich nicht, da habe ich eine Woche lang schlaflose Nächte. Oh ja, okay. Das gibt es, ja. Ja, das kann ich nicht mehr. Dann ist klar, dass man die Leute entlastet, dass man es dann anders macht. (...) Und das finde ich noch wichtig, dass man da ein gutes Gefühl dafür hat. (F10/281-288)

Also mobil sein ist auch wichtig, oder? Dass ich mobil bin, auch geistig nur, oder auch noch weiss, wohin man gehen könnte mit so einer Gruppe oder irgend solche Ideen, oder? (F10/306-307)

Beenden

Über das Beenden des eigenen freiwilligen Engagements machen sich die hochaltrigen Freiwilligen unterschiedliche Gedanken. Teilweise werden mehr oder weniger konkrete Fristen gesetzt. Teilweise werden konkrete körperliche und geistige Einschränkungen benannt, nach deren Eintreten ein freiwilliges Engagement nicht mehr möglich sein wird. Auch konkrete Ereignisse wie der Verlust des Führerscheins werden aufgeführt. Häufig finden sich auch eher allgemeine Aussagen darüber, dass man aussteigen wird, wenn einem die freiwillige Tätigkeit «zu viel» oder «zu aufwändig» wird:

Ergebnisse

Das werde ich noch machen, ja, noch ein halbes Jahr. Ja. Und das ist für mich eigentlich nicht eine Belastung in dem Sinne, ja. Es ist ja einfach so. Ich habe eine Tätigkeit, die ich jetzt noch mache. Und ja, die mir auch irgendwie gefällt und mich freut. (F8/193-195)

Nein, ich habe gesagt, solange ich selber das Gefühl habe, (...) und fit bin im Denken (...) Und wenn ich merke, dass jetzt einfach alles zu viel wird, dann würde ich aussteigen, das ist klar. Ja. (...) Und ich hoffe, ich merke das dann. (F10/382-393)

Ja, da ist es jetzt einfach so, das Elektro-Velo für die Rikscha hat eine gelbe Nummer. Und ich habe wegen diesem wieder meinen Fahrausweis aktivieren müssen. Ja. Und ich habe jetzt gesagt, ich habe ihn noch einmal gemacht, letztes Jahr und habe gedacht, ja jetzt mache ich noch einmal die zwei Jahre und dann reicht es für mich auch. Ich meine, es ist auch trotzdem, dass das ein Elektro-Velo ist, manchmal auch noch etwas streng, wenn jemand etwas Gewichtigeres drinnen sitzt. (F06/160-166)

Ein Freiwilliger, der mit 85 Jahren noch Chöre leitet, orientiert sich bei seiner «Obergrenze» zum Rückzug aus dem freiwilligen Engagement nicht nur an seinen geistigen und körperlichen Fähigkeiten, sondern auch an noch älteren Vorbildern:

Wenn es natürlich körperlich oder eventuell auch geistig nicht mehr geht, dann würde ich aufhören, aber dass ich da mir irgendwie etwas vorgenommen habe, das ist nicht so, ich hoffe, dass ich noch zwei, drei, vier Jahre das machen kann oder (...) aber ich bin kürzlich vom Kanton an einer Zusammenkunft gewesen (...) und da hat einer die Musikgesellschaft, die zur Unterhaltung gespielt hat, der, der dirigiert hat, ist hundert gewesen (...) das hat mir ein bisschen Mut gemacht. Ich mache es einfach, solange ich das anständig machen kann und (...) ich hoffe nicht, dass sie mir dann sagen, du solltest jetzt aufhören. (F11/222-234)

Einige Freiwillige in unserem Sample haben auch bereits Erfahrungen mit dem Rückzug aus Vereinen gemacht. Besonders eindrücklich schildert es eine freiwillig engagierte Person in der folgenden Passage. Sie berichtet davon, wie es ihr sukzessiv zu viel wurde in einem Verein, der sich zwar an ältere Menschen richtet, sie selbst sich aber dennoch «zu alt» fühlt unter den «Jungen» (Alten), die in den Verein kommen. Sie ist quasi «zu alt» geworden für ihren Verein, in dem sie sich seit Langem für die Belange von älteren Menschen eingesetzt hat:

Da haben wir aber in den letzten Jahren sehr viele junge, tolle Interessierte, mit denen habe ich ein Erstgespräch gehabt, dann habe ich sie engagieren können, dann habe ich so wie gemerkt mit der Zeit, sie kommen aus so einer anderen Welt. Wie man etwas organisiert, wie man etwas plant, inhaltlich wie auch fachlich. Und dann werde ich so wie verunsichert. Und dann merke ich aber auch, das liegt ja an mir. Ich kann mich ja informieren über die neuen Sachen, die sie machen und bin auch interessiert gewesen, habe auch immer wieder gefragt. Also ich bin eine von den Einzigen gewesen, ich könnte ja sagen, die Einzige, die ganz klar immer gesagt hat, kannst du mir das bitte erklären, also im Gremium, in der Gruppe, kannst du mir das erklären, ich komme nicht draus. Ich kenne den Begriff nicht oder, oder (...). Die meisten schämen sich ja. Und ich bin so jemand, der, ich gebe mir Mühe, mich nicht zu schämen, sondern möglichst viel zu sagen, ich komme nicht draus, kannst du mir das bitte erklären. Und dann habe ich so wie gemerkt, das braucht so viel Kraft, Zeit, Engagement, mich auf das Level zu bringen, was ich gerne hätte. Und dann habe ich aufgehört. Und dann habe ich ganz klar signalisiert, ich möchte aufhören. (F12/22-35)

Freiwilliges Engagement im hohen Alter – wie kann es gelingen?

Ergebnisse

Einige hochaltrige Freiwillige haben sich auch individuelle Kontrollmechanismen installiert, falls sie selbst es nicht mehr merken, dass es ihnen zu viel wird. In diesem Fall hat die freiwillig engagierte Person den Kontrollmechanismus an eine Freundin delegiert, die sie im Falle, dass sie «auffällig werde», darauf hinweisen sollte:

Ich habe jemanden, mit dieser Frau bin ich befreundet gewesen und habe gesagt, gell Martha, falls ich nicht mehr realisiere, dass ich auffällig werde, weil ich schon so alt bin, sagst du es mir bitte, du bist dafür verantwortlich. (F12/43-46)

Kippunkte Freiwillige

Als Hinweise auf Kippunkte, die das Engagement beeinflussen können, konnten folgende Aspekte beobachtet werden:

- Im Gegensatz zur Arbeitswelt ist der Endpunkt beim freiwilligen Engagement offen. Die hochaltrigen Freiwilligen müssen selbst herausfinden, wann es für sie genug ist.
- Die Gründe für eine Reduktion beziehungsweise eine Beendigung von freiwilligem Engagement sind vielfältig. Es können körperliche oder geistige Einschränkungen, konkrete Ereignisse (Verlust des Führerscheins), ein persönliches Zeitlimit («noch zwei Jahre») oder eine allgemeine Überforderung (das freiwillige Engagement wird einem einfach «zu viel») sein.
- Der Verlust der eigenen Selbstständigkeit, Mündigkeit und Urteilsfähigkeit stellt eine grosse Befürchtung dar, sowohl im Endergebnis als auch im Prozess, diese Veränderung nicht zu bemerken.
- Auf der sozialen Ebene wird der «soziale Tod» beziehungsweise die Verdrängung aus der gesellschaftlichen Bedeutung befürchtet, die bei einem Rückzug aus dem freiwilligen Engagement die Folge sein könnte.
- Ebenso wird die Bedeutung der Gesundheit für eine Aufrechterhaltung und Fortführung des Engagements betont. Dabei zeigt sich ein Spannungsfeld zwischen Akzeptanz (abnehmende körperliche Kräfte) und Revolte oder Ablehnung (z. B. bei der Weigerung, den Fahrausweis abzugeben, obwohl Angehörige darauf drängen).

Zusammenfassung der Ergebnisse

Die empirischen Ergebnisse haben sowohl die Perspektive der Organisationen als auch die der hochaltrigen Freiwilligen selbst beleuchtet. In diesem Kapitel soll eine prägnante Zusammenfassung und Einordnung über beide Perspektiven gemacht werden.

Engagement im hohen Alter ist durch eine hohe Individualität geprägt. Ein klar definierter Endpunkt existiert nicht; vielmehr wird der Ausstieg situativ und individuell ausgehandelt. Gesundheit, Mobilität und soziale Einbindung spielen dabei eine zentrale Rolle.

Gleichzeitig zeigt sich, dass Engagement für viele hochaltrige Menschen eine wichtige Quelle von Sinn, sozialer Teilhabe und Identität darstellt. Das Engagement wird persönlich und sozial als Bereicherung empfunden. Auch die eigene Aktivität wird dabei immer wieder betont. Organisationen stehen vor der Herausforderung, flexible und adaptive Strukturen zu entwickeln, die dieser Heterogenität gerecht werden.

Vulnerabilität wird kaum offen angesprochen. Die Freiwilligen müssen selbst herausfinden, wann es für sie genug ist. In grösseren Organisationen finden Standortgespräche statt. In kleinen, weniger professionalisierten Organisationen sind die Freiwilligen zugleich auch die Organisation und haben keine strukturierten Prozesse zur Standortbestimmung.

Es zeigt sich, dass es akzeptiert ist, mit dem freiwilligen Engagement aufzuhören. Dies wird allerdings als individueller Entscheid wahrgenommen und kaum kommuniziert, weder von Seite der Organisation noch von den Freiwilligen.

Zudem ist im freiwilligen Engagement im Gegensatz zur Arbeitswelt der Endpunkt offen. Bisher gibt es von den Organisationen keinen Offboarding-Prozess zum Abschluss des freiwilligen Engagements.

Der Kipppunkt «zu alt für ein freiwilliges Engagement» lässt sich pauschal nicht erkennen, weder von Seite der Organisation noch von den Freiwilligen. Der Kipppunkt wird vielmehr individuell verhandelt, z. B. in Anbetracht der eigenen Gesundheit, Mobilität und Lebenssituation. Dabei kommen sowohl von den Organisationen als auch von den Freiwilligen «Ausgleichsleistungen» zum Tragen, die anbieten, das «Weniger» durch «Anderes» zu kompensieren. Diese Kompensationsleistungen sind einerseits ein sinnvoller Umgang mit veränderten Ausgangsbedingungen. Andererseits verharren sie im Ideal der Erhaltung des Bisherigen, des «Normalen», das vielleicht ein paar Takte langsamer spielt und eine grössere Schrift und mehr Licht braucht, aber grundsätzlich an der gewohnten Leistung festhalten will. Dagegen ist auch nichts einzuwenden, gerade wenn dadurch Kompetenzen wie Erfahrung, Ruhe und Gelassenheit (weiterhin) zum Tragen kommen können.

Für einen wirklich guten Umgang mit hochaltrigen Personen in der Freiwilligenarbeit und für eine nachhaltige Integration von Hochaltrigkeit in die Gesellschaft braucht es unseres Erachtens jedoch etwas mehr: ein Altersbild, das neben dieser kompensatorischen Dimension auch Platz bietet für die Annahme von möglicher zunehmender Vulnerabilität. Und ein Altersbild, welches das Recht auf Rückzug und das Recht auf Unverfügbarkeit anerkennt und adressiert. Damit ist nicht ein Rückzug gemeint als «Kapitulation» und kein Nicht-mehr-mithalten-Können, sondern Unverfügbarkeit oder Rückzug als gleichberechtigte Form des

Zusammenfassung der Ergebnisse

Seins. Unverfügbarkeit und Rückzug sollen dabei kein Diktat sein; sie sind nicht für alle hochaltrigen Personen passend, so wie Aktivität und Betätigung bis ans Lebensende nicht für alle Menschen passend sind. Der Punkt ist, die Heterogenität und Individualität der Bedürfnisse auch diesbezüglich anzuerkennen und sowohl den Wunsch, weiter freiwillig tätig sein zu können (je nachdem in angepasster Form) als auch das Bedürfnis nach Unverfügbarkeit gleichberechtigt zu ermöglichen und als adäquate Form sozialer Teilhabe zu würdigen.

Schliesslich ist es das Ziel einer qualitativen Studie wie der vorliegenden, das Verständnis für einen bestimmten Sachverhalt, für eine gesellschaftliche Dynamik, für soziale Spannungsfelder zu erweitern. In diesem Fall ging es darum zu untersuchen, wie sich das freiwillige Engagement von Personen über 80 Jahre entwickelt, was es für die Freiwilligen bedeutet und wie Organisationen damit umgehen. Beim Verfassen dieses Schlussberichts hat sich gezeigt, dass sowohl die befragten Freiwilligen als auch die Vertreter:innen von Organisationen sich schon umfassende Gedanken zum Thema der Studie gemacht haben. Die folgenden Leitsätze und Handlungsempfehlungen greifen diese Gedanken auf, lassen sich jedoch auch auf Situationen übertragen, in denen sich eine ressourcenorientierte, nicht defizitär geprägte Auseinandersetzung mit dem Thema der Hochaltrigkeit im freiwilligen Engagement erst herauszubilden beginnt.

Leitsätze und Handlungsempfehlungen für die Praxis

8.1 Leitsätze

Ausgehend von den empirischen Ergebnissen haben wir für beide Seiten, Organisationen und Freiwillige, Leitsätze formuliert, die beim zukünftigen Umgang mit hochaltrigen Freiwilligen in Organisationen leiten können.

Leitsätze, die die Organisationen im Umgang mit hochaltrigen Freiwilligen leiten:

- Viele Organisationen sind mit ihren hochaltrigen Freiwilligen in regelmässigem Kontakt und führen Standortgespräche.
- Organisationen gestalten mit den Freiwilligen zusammen «hochaltersgerechte» Arbeitspakete, ohne Ageism, aber angepasst an Wünsche, Fähigkeiten, Ziele und Fähigkeiten. Freiwilligenorganisationen thematisieren nicht das «hohe Alter», sondern die Perspektive bis zum Ende/Ausstieg aus dem Freiwilligenengagement sowie bis zu einem systematischen Offboarding-Prozess (Ausstiegsprozess).
- Freiwilligenorganisationen gestalten «Entlastungspakete» ähnlich einer Frühpensionierung im Job: Was mag ich jetzt, was nicht? Worin möchte ich mich (noch) weiterentwickeln?
- Freiwilligenorganisationen bilden Tandems systematisch aus, sei es unter der älteren Generation («junge Alte» mit «alten Alten») oder über Tandems aus unterschiedlichen Generationen. Die Tandems beschäftigen sich mit der Definition der eigenen Grenzen und beinhalten das gegenseitige Beobachten.

Leitsätze, die die freiwillig Engagierten leiten:

- Freiwillige reflektieren ihre Freiwilligenkarriere aus dem Moment: Was möchte ich jetzt? Wie möchte ich mich entwickeln? Festlegung von eigenen Rückzugsfaktoren/Kipppunkten (z. B. Sehkraft in Bezug auf den Führerausweis, Demenz).
- Freiwillige fordern eine regelmässige Standortbestimmung bei Organisationen ein.
- Das Offboarding könnte in einer gemeinsamen Form ritualisiert werden, statt es ausschliesslich als individuellen Entscheid der Freiwilligen zu rahmen.
- Freiwillige bilden (generationenübergreifende) Tandems mit gegenseitig vereinbarten Elementen von Selbst- und Fremdkontrolle der persönlichen Kipppunkte.

8.2 Handlungsempfehlungen für die Praxis

Aufbauend auf den empirischen Ergebnissen und den oben formulierten Leitsätzen haben wir konkrete Handlungsempfehlungen für die Praxis erarbeitet. Diese bilden die Grundlage für die hier verlinkte «Reflexionshilfe für freiwillig engagierte Personen und für Freiwilligenorganisationen».

Prozess zum Offboarding einrichten, der nicht Abbruch, sondern Fortführung der Beziehung beinhaltet.

Im Gegensatz zur Arbeitswelt ist der Endpunkt bei einem freiwilligen Engagement offen. Es gibt bisher kein Offboarding. Aus den Interviews lässt sich eine Erwartungshaltung der Freiwilligen gegenüber den Organisationen ablesen: sie erwarten, dass die Organisation sie auch beim Ausstieg oder der veränderten Freiwilligkeit begleitet.

Einrichtung einer «Ehemaligen-Pflege» in allen Organisationen, unabhängig von Grösse und Professionalisierungsgrad.

Einige Freiwillige äussern die Befürchtung, mit dem Ausstieg aus dem freiwilligen Engagement auch ein (letztes) soziales Netz zu verlieren. Auch von Seiten einiger Organisationen gibt es ein Verantwortungsgefühl gegenüber den Freiwilligen über deren Engagement hinaus. Hier könnten Strukturen für Ehemalige ein Lösungsweg sein.

Ein Dialog zwischen Freiwilligen und Begleitpersonen in den Organisationen sollte auch in kleineren, weniger professionalisierten Organisationen eingerichtet werden. Diese Standortgespräche sollten für beide Seiten gewinnbringend sein.

Offene Kommunikation pflegen, Rollen als Freiwillige flexibel gestalten, Engagement auch als «Dabeisein», «Mitlaufen» ermöglichen.

Die in allen befragten Organisationen geäusserte Offenheit, das freiwillige Engagement auch abschliessen zu «dürfen» sowie Veränderungen im Engagement vorzunehmen (beispielsweise in eine passivere Rolle zu wechseln, das Engagement zeitlich zu reduzieren usw.) sollte klarer kommuniziert werden. Dabei sollen auch neue Formen der Verbundenheit über das freiwillige Engagement hinaus gesucht werden. Sowohl von Organisations- als auch von Freiwilligenseite geht es in diesem Bereich darum, niemanden «fallen zu lassen». Anstelle eines Abbruchs des freiwilligen Engagements sollte deshalb ein Angebot zu einem Rollenwechsel entwickelt werden, das auch den Rückzug und die abnehmende Belastungsfähigkeit würdigt, statt diese zu tabuisieren.

Vulnerabilität als möglichen Teil des Alterungsprozesses beziehungsweise des Lebens sehen lernen und aktiv damit umgehen lernen.

Vulnerabilität als häufige Begleiterscheinung des Alterns sollte stärker thematisiert und enttabuisiert werden. Beispielsweise können die beobachteten «Ausgleichsleistungen», bei denen sowohl Organisationsvertreter:innen als auch Freiwillige das «Weniger» durch «Anderes» kompensieren, als ressourcenorientiertes, pragmatisches Handeln gesehen werden. Dabei geht es darum, das ganze Arrangement von freiwilliger Leistung und seiner Einbettung in seinem Wert zu erhalten, selbst wenn sich gewisse Umgebungsfaktoren zum Negativen verändern.

Systematische Auseinandersetzung aller Organisationen, die mit Freiwilligen arbeiten, mit dem Thema der Hochaltrigkeit und Erarbeitung von «Ehemaligen-Angeboten».

Wünschenswert wäre eine weitere Auseinandersetzung mit dem Thema der Hochaltrigkeit in den Organisationen und die Entwicklung von gemeinsamen Antworten von Seiten freiwillig Engagierter und Organisationen. Dabei gibt es keine «One fits all»-Lösung, sondern je nach Grösse, Professionalisierungsgrad und angebotener Leistung unterschiedliche Antworten.

Literaturverzeichnis

Arriagada, Céline & Simonson, Julia (2021): *Freiwilliges Engagement hochaltriger Menschen: Beteiligung und Engagementbereiche*. Deutsches Zentrum für Altersfragen, Factsheet, Berlin.

benevol Schweiz (2025): benevol Standards der Freiwilligenarbeit. Gefunden unter: https://benevol.ch/storage_ch/merkblätter-und-standards/benevol_standards_deutsch.pdf. Abgerufen am 12. März 2026.

Borkowsky, Anna (2022): Menschen über 80, eine in unserer Gesellschaft vernachlässigte Gruppe!? Eine Umfrage der VASOS. Bern, VASOS/FARES.

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) (Hrsg.) (2024): *Vierter Engagementbericht: Zugangschancen zum freiwilligen Engagement* (Deutscher Bundestag Drucksache 20/14120). BMFSFJ. Berlin.

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) (Hrsg.) (2005): *Fünfter Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland. Potenziale des Alters in Wirtschaft und Gesellschaft – Der Beitrag älterer Menschen zum Zusammenhalt der Generationen*. Berlin.

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) (Hrsg.) (2010): *Sechster Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland – Altersbilder in der Gesellschaft*. Berlin.

Denninger, Tina; van Dyk, Silke; Lessenich, Stephan & Richter, Anna (2014): *Leben im Ruhestand*. Zur Neuverhandlung des Alters in der Aktivgesellschaft. Transcript Verlag. Bielefeld.

Freitag, Markus (Hrsg.) (2014): *Das soziale Kapital der Schweiz*. Verlag Neue Zürcher Zeitung. Zürich.

Freitag, Markus; Manatschal, Anita; Ackermann, Kathrin & Ackermann, Maya (2016): *Freiwilligen-Monitor Schweiz 2016*. Seismo. Zürich.

Gille, Christoph; Walter, Andrea; Brombach, Hartmut; Haas, Benjamin; Vetter, Nicole (Hrsg.) (2024): *Zivilgesellschaftliches Engagement und Freiwilligendienste*. Nomos. Baden-Baden.

Haunberger, Sigrid; Kehl, Konstantin; Steiner, Carmen (Hrsg.) (2022): *Freiwilligenmanagement in zivilgesellschaftlichen Organisationen. Anwerben, Begleiten und Anerkennen von freiwilligem Engagement im Alter*. Seismo. Zürich.

Higgs, Paul & Gilleard, Chris (2015): *Rethinking Old Age: Theorizing the Fourth Age*. Bloomsbury. London.

Höpflinger, François (2026): *Alter im Wandel – Zeitreihen für die Schweiz*. Gefunden unter: <http://www.hoepflinger.com/fhtop/Wandel-des-Alters.pdf>. Abgerufen am 12. März 2026.

Höpflinger, François (2022): Alter(n) und Freiwilligentätigkeiten. In: Haunberger, Sigrid; Kehl, Konstantin; Steiner, Carmen (Hrsg.) *Freiwilligenmanagement in zivilgesellschaftlichen Organisationen. Anwerben, Begleiten und Anerkennen von freiwilligem Engagement im Alter*. S. 33–51. Seismo. Zürich.

Höpflinger, François (2015): *Alter*. In: *Historisches Lexikon der Schweiz*. Gefunden unter: <https://hls-dhs-dss.ch/de/articles/002826/2015-03-25>. Abgerufen am 11. März 2026.

Karl, Ute (2006): Soziale Altenarbeit und Altenbildungsarbeit – vom aktiven zum profilierten, unternehmerischen Selbst? In Susanne Weber & Susanne Maurer (Hrsg.), *Gouvernementalität und Erziehungswissenschaft. Wissen – Macht – Transformation*. S. 301–319. Springer VS. Wiesbaden.

Kirchschlager, Stephan & Störkle, Mario (2024): Schweiz. Zivilgesellschaftliches Engagement zwischen Tradition und Strukturwandel. In: Christoph Gille; Andrea Walter; Hartmut Brombach; Benjamin Haas; Nicole Vetter (Hrsg.), *Zivilgesellschaftliches Engagement und Freiwilligendienste*. S. 697–708. Nomos. Baden-Baden.

Kirchschlager, Stephan & Störkle, Mario (2022): *Auswirkungen der Corona-Pandemie auf das freiwillige Engagement älterer Menschen in der Schweiz*. Forschungsjournal Soziale Bewegungen. Analysen zu Demokratie und Zivilgesellschaft, S. 512–526.

Kirchschlager, Stephan & Störkle, Mario (2020): *Engagement im Homeoffice? Folgen der Corona-Pandemie für ältere Freiwillige und ihr Engagement – eine empirische Interviewstudie aus der Schweiz*. Voluntas. Zeitschrift für Freiwilligendienste und zivilgesellschaftliches Engagement, Jahrgang 8 (Heft 2), S. 243–260.

Kirchschlager, Stephan & Störkle, Mario (2019): *Freiwilliges nachberufliches Engagement älterer Menschen*. Erfahrungswissen in Arbeitsgruppensitzungen. Luzern.

Kubisch, Sonja & Störkle, Mario (2016): *Erfahrungswissen in der Zivilgesellschaft*. Eine rekonstruktive Studie zum nachberuflichen Engagement. Springer VS. Wiesbaden.

Kuckartz, Udo; Rädiker, Stefan (2024): *Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Umsetzung mit Software und künstlicher Intelligenz*. Beltz Juventa. Weinheim, Basel.

Künemund, Harald & Vogel, Claudia (2024): «Produktives», «aktives», und «erfolgreiches» «Alter(n)» – Begriffe und Szenarien. In: Larissa Pfaller & Mark Schweda (Hrsg.), *«Successful Aging»? Leitbilder des Alterns in der Diskussion*. S. 13–38. Springer VS. Wiesbaden.

Lamprecht, Markus; Fischer, Adrian; Stamm, Hanspeter (2020): *Freiwilligen-Monitor Schweiz 2020*. Seismo. Zürich.

Laslett, Peter (1989): *A Fresh Map of Life: The Emergence of the Third Age*. Weidenfeld and Nicolson. London.

Lorenzen, Sünje & Specht, Katja (2024): *Produktives Altern. Von der Kunst, wach, lebendig und aktiv zu bleiben*. Mabuse Verlag. Frankfurt am Main.

Meuser, Michael & Nagel, Ulrike (2005): Experteninterviews – vielfach erprobt, wenig bedacht. Ein Beitrag zur qualitativen Methodendiskussion. In: Alexander Bogner; Beate Littig & Wolfgang Menz (Hrsg.): *Das Experteninterview. Theorie, Methode, Anwendung*. S. 71–93. Springer VS. Wiesbaden.

Naegele, Gerhard (2006): Die Potenziale des Alters nutzen – Chancen für den Einzelnen und die Gesellschaft. In: Karin Böllert; Peter Hansbauer; Brigitte Hasenjürgen & Sabrina Langenohl (Hrsg.): *Die Produktivität des Sozialen – Den Sozialstaat aktivieren*. S. 147–156. Springer VS. Wiesbaden.

Netzwerk 80plus (2026): Netzwerk 80plus in Luzern. Gefunden unter: <https://www.innovage.ch/netzwerk/zentralschweiz/projekte-zentralschweiz-details/netzwerk-80plus-in-luzern/>. Abgerufen am 12. März 2026.

Pichler, Barbara (2010): Aktuelle Altersbilder: «junge Alte» und «alte Alte». In: Kirsten Aner & Ute Karl (Hrsg.). *Handbuch Soziale Arbeit und Alter*. S. 415–425. Springer VS. Wiesbaden.

Potluka, Oto; Haunberger, Sigrid; von Schnurbein, Georg (2022): Freiwilliges Engagement als Privileg? Soziale Ungleichheiten in der Freiwilligenarbeit. In: Haunberger, Sigrid; Kehl, Konstantin; Steiner, Carmen (Hrsg.) *Freiwilligenmanagement in zivilgesellschaftlichen Organisationen. Anwerben, Begleiten und Anerkennen von freiwilligem Engagement im Alter*. S. 73–98. Seismo. Zürich.

Reifenhäuser, Oliver & Reifenhäuser, Carola (2013): *Praxishandbuch Freiwilligenmanagement*. Beltz Juventa. Weinheim, Basel.

Rosa, Hartmut (2018): *Unverfügbarkeit*. Residenz Verlag. Wien u.a.

Simonson, Julia; Kelle, Nadiya; Kausmann, Corinna & Tesch-Römer, Clemens (2021): *Der Deutsche Freiwilligensurvey 2019*. Springer VS. Wiesbaden.

Spuling, Svenja M.; Wettstein, Markus; Tesch-Römer, Clemens (2020): *Altersdiskriminierung und Altersbilder in der Corona-Krise*. Deutsches Zentrum für Altersfragen, Fact-Sheet, 7. April 2020. Berlin.

Tesch-Römer, Clemens; Vogel, Claudia; Wettstein, Markus; Spuling, Svenja M. (2020): *Alte Menschen sind unterschiedlich, auch in der Corona-Krise*. Deutsches Zentrum für Altersfragen, Fact-Sheet, 6. April 2020. Berlin.

Tews, Hans Peter (1994): Alter zwischen Entpflichtung, Belastung und Verpflichtung. In: Verheugen, Günther (Hrsg.), 60 plus. *Die wachsende Macht der Älteren*. S. 51–60). Bund Verlag. Köln.

Van Dyk, Silke (2020): *Soziologie des Alters*. UTB. Stuttgart.

Van Dyk, Silke (2016): Doing Age? Diversität und Alter(n) im flexiblen Kapitalismus. Zur Norm der Alterslosigkeit und ihren Kehrseiten. In: Karim Fereidooni & Antonietta P. Zeoli (Hrsg.), *Managing Diversity. Die diversitätsbewusste Ausrichtung des Bildungs- und Kulturwesens, der Wirtschaft und Verwaltung*. S. 67–88. Springer VS. Wiesbaden.

Literaturverzeichnis

Vogel, Claudia & Scherger, Simone (2018): Arbeit im Alter – zu Erwerbstätigkeit und freiwilligem Engagement im Ruhestand. In: Claudia Vogel & Simone Scherger (Hrsg.), *Arbeit im Alter. Zur Bedeutung bezahlter und unbezahlter Tätigkeiten in der Lebensphase Ruhestand*. S. 1–25). Springer VS. Wiesbaden.

Wenner, Judith et al. (2022): *Soziale Eingebundenheit*. Ceres. D80+ Kurzbericht. Köln.

Weltgesundheitsorganisation (WHO) (2002): Aktives Altern. Rahmenbedingungen und Vorschläge für politisches Handeln. Gefunden unter: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/0418705f-1c82-4fe2-82d6-d4faee89dfa0/content>. Abgerufen am 20. November 2025.

**Age—
Stiftung**

**Walder
Stiftung**

Leben
und Wohnen
im Alter

**Hochschule Luzern
Soziale Arbeit**
Walter-von-Moos-
Promenade 1
6005 Luzern

T +41 41 367 48 48
sozialarbeit@hslu.ch
hslu.ch/sozialarbeit