Gute Betreuung beruht auf einem ganzheitlichen Altersbild

Autor: em. Prof. Dr. Carlo Knöpfel, Oktober 2026

Für die psychosoziale Betreuung ist von zentraler Bedeutung, auf welchem Verständnis von Alter professionelles und privates Handeln beruht. Ein Altersbild, das von Wertschätzung, Ressourcenorientierung und Partizipation geprägt ist, fördert nicht nur die Qualität der Kommunikation, sondern auch eine angemessene und bedarfsgerechte Unterstützung. Förderliche Sichtweisen stärken Wohlbefinden, Selbstwirksamkeit und gesundheitsbewusstes Handeln, während defizitorientierte Vorstellungen des Alters Rückzug, unzureichende Vorsorge und ungünstige Gesundheitsverläufe begünstigen können. Die bewusste Reflexion des Altersbildes stellt daher einen wesentlichen Ansatz der Gesundheitsförderung und zugleich eine zentrale Voraussetzung für eine angemessene Unterstützung im Alter dar.

Für Statistiken zum demographischen Wandel mag eine grobe Zweiteilung der älteren Bevölkerung sinnvoll sein. Man spricht von den «aktiven Alten» im «dritten Alter» und den «fragilen Alten» im «vierten Alter». Die Grenzen lassen sich nicht mit der Angabe eines chronologischen Alters festlegen, auch wenn Indikatoren der Fragilität darauf verweisen, dass der Übergang für die meisten älteren Menschen zwischen 75 und 85 Jahren stattfindet. Über diese bekannte Dualität hinaus gibt es weitere verfeinerte Gliederungen, die aber allesamt über eine Gruppeneinteilung und die Gefahr des «Schubladen-Denkens» nicht hinauskommen (vgl. Schröter, Künemund 2020).

In der Altersarbeit und insbesondere auch in der Betreuung älterer Menschen kommt man mit dieser Art von Aufteilungen nicht weit. Man wird damit der Komplexität des Lebens älterer Menschen nicht gerecht. Ältere Menschen sind immer agil und fragil zugleich, die einen mehr in die eine Richtung, die anderen mehr in die andere. Diese Lebensphase ist durch spezifische Entwicklungsaufgaben gekennzeichnet und erfordert ein differenziertes Verständnis der Lebenssituation älterer Menschen, damit Unterstützungsangebote bedürfnisgerecht und wirksam gestaltet werden können.

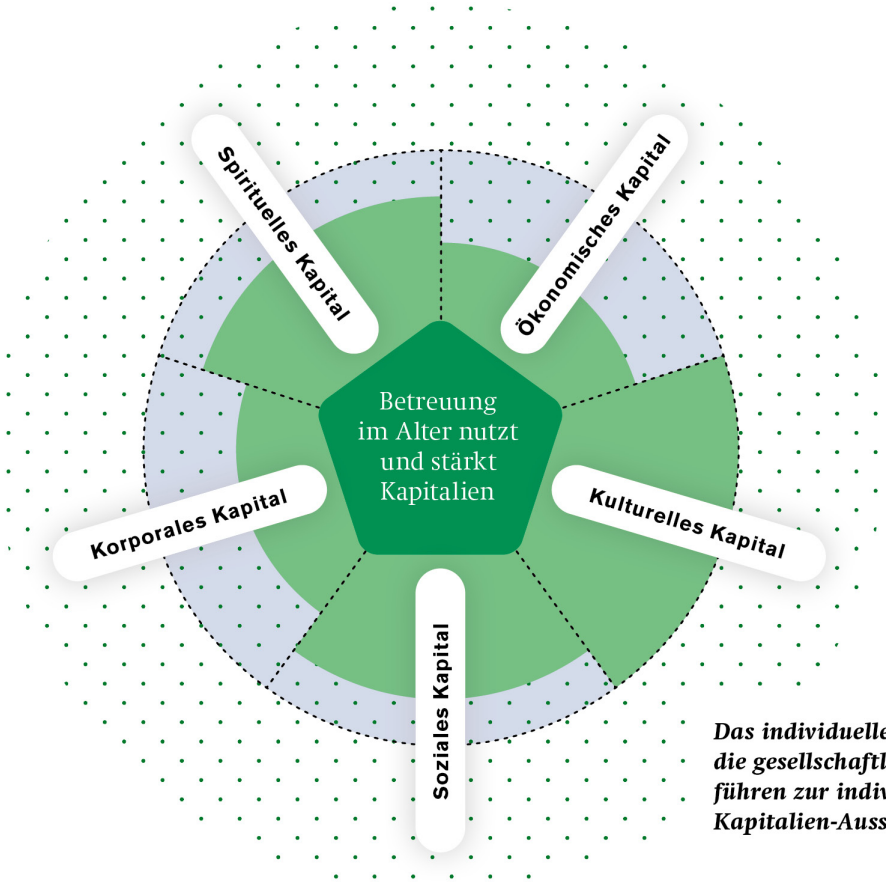
Auch entwicklungspsychologische Ansätze unterscheiden zwischen einem dritten Lebensalter, das von Kompetenzerhalt, Kontinuität und Aktivität geprägt ist, und einem vierten Lebensalter, in dem Multimorbidität, abnehmende Autonomie und soziale Einschränkungen häufiger auftreten. Sie verzichten aber in der Regel auf eine chronologische Verankerung dieser beiden Phasen. Der Übergang vom dritten zum vierten Lebensalter geht mit Anpassungen an körperliche Veränderungen, dem Umgang mit biografischen Einschnitten und der Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit einher. Zugleich wandeln sich Wertvorstellungen und Lebensziele.

Diese Beschreibung einer ressourcenorientierten, personenzentrierten Wahrnehmung des älteren Menschen muss gezwungenermassen im Vagen bleiben. Aber das positive, differenzierte Altersbild, auf dem auch das Engagement der Paul Schiller Stiftung für eine gute Betreuung im Alter für alle basiert, bietet die Grundlage für einen Ansatz, der einen «instrumentellen» und damit empirisch gehaltvollen Zugang für die Alterspolitik und die Altersarbeit ermöglicht.

Die individuelle Lebenslage anhand von Kapitalien betrachten

Nach Bourdieu sind Menschen mit verschiedenen Kapitalformen ausgestattet: dem ökonomischen, kulturellen und sozialen Kapital (Bourdieu 1983). Im Alter spielen aber noch zwei weitere Kapitalformen eine wichtige Rolle: das korporale und das spirituelle Kapital (Mauger 2025, Comnick 2023). Im Zusammenspiel dieser fünf «Kapitalien» ergibt sich der Habitus eines Menschen, der sein soziales Verhalten prägt und zugleich die Position in einer Gesellschaft markiert. Diese Theorie kann auf Basis des oben formulierten Altersbildes einen ganzheitlichen Ansatz für Betreuung im Alter ermöglichen. Zum einen geht es darum, die «Kapitalien» älterer Menschen wahrzunehmen, welche ihre Lebenslage prägen (Gasser et al. 2015, Age-Stiftung 2026), zum anderen die facettenreiche, mehrdimensionale Lebenssituation nachzuzeichnen, in der sich der Alterungsprozess vollzieht.

Kapitalien-Ansatz für gute Betreuung im Alter



© Paul Schiller Stiftung / www.gutaltern.ch

Das individuelle Verhalten und die gesellschaftlichen Verhältnisse führen zur individuellen Kapitalien-Ausstattung.

Im Ansatz von Bourdieu umfasst das **ökonomische Kapital** Privateigentum, Vermögen und Einkommen. Das ökonomische Kapital wird vererbt und geerbt, aber auch durch eigenen Einsatz vermehrt. Im Alter spiegelt sich das ökonomische Kapital im Renteneinkommen aus den drei Säulen der Altersvorsorge und weiteren Einkommen aus Vermögen und fortgeführter Erwerbstätigkeit. Für viele fällt das Renteneinkommen deutlich tiefer aus als das frühere Erwerbseinkommen. Dazu kommen wachsende Ausgaben für die Gesundheit, die in hohem Mass aus dem eigenen Portemonnaie beglichen werden müssen. Dazu gehören die Franchise und der Selbstbehalt in der Krankenversicherung, aber auch die Kosten für zahnärztliche Leistungen und für Hilfsmittel oder Medikamente, die nicht übernommen werden. Diese Ausgaben reduzieren das frei verfügbare Einkommen weiter. Zum ökonomischen Kapital wird oft auch das Wohnen gezählt.

Die Wohnsituation ist stark abhängig vom ökonomischen Kapital – eine altersgerechte Wohnung muss man sich leisten können.

Kulturelles Kapital bezeichnet das Wissen, die kulturellen Fähigkeiten und den kulturellen Besitz einer Person. Es umfasst die gesamte Bildung. Diese kommt in vielen Fällen in nachweisbaren Bildungsabschlüssen und Titeln zum Ausdruck. Kulturelles Kapital ist im Alter von besonderer Bedeutung. Es verweist auf die Möglichkeiten, sich im Sozialstaat zurechtzufinden und seine Anrechte geltend machen zu können. Darüber hinaus braucht es kulturelles Kapital, um dem technologischen Wandel folgen zu können. Die Digitalisierung des Alltags stellt eine besondere Herausforderung im Alter dar.

Das **soziale Kapital** bezeichnet die «Gesamtheit der aktuellen und potenziellen Ressourcen, die mit dem Besitz eines dauerhaften Netzes von mehr oder weniger institutionalisierten Beziehungen gegenseitigen Kennens oder Anerkennens verbunden sind» (Bourdieu 1983:191). Früher oder später versprechen die Beziehungen einen unmittelbaren Nutzen. Die Vorteile eines Beziehungsnetzes sind einerseits angenehme Erfahrungen und positive Gefühle dank sozialem Austausch. Andererseits ist es auch möglich, vom ökonomischen, kulturellen und sozialen Kapital der Personen im eigenen Netzwerk zu profitieren. Im Alter verändert sich die Dichte des sozialen Netzwerks, dessen Tragfähigkeit nimmt ab. Für viele wird das soziale Umfeld zwar kleiner, die Beziehungen aber intensiver.

In jedem Alter ist der Körper ein wichtiges Instrument, um mit der Umwelt in Kontakt zu treten und um die anderen Kapitalformen überhaupt nutzen zu können. Wenn der Körper vermehrt in physischer, psychischer oder kognitiver Weise eingeschränkt wird, wirkt sich das auf die gesamte Lebenslage eines Menschen aus. Der Alterungsprozess zeichnet sich bei vielen durch körperliche Veränderungen sowie durch immer mehr Beeinträchtigungen aus. Zunehmend bestimmt die Gesundheit, was noch und in welchem Mass ohne Unterstützung machbar ist. Aus diesen Gründen werden für die Betrachtung der Lebenslage einer älteren Person die drei Kapitalformen um das auch schon von Bourdieu angesprochene **korporale Kapital** ergänzt.

Das **spirituelle Kapital** bezeichnet eine nicht-materielle Ressource, die auf Werten, Sinnstiftung, Weltanschauungen und spirituellen Erfahrungen basiert

(Comnick 2023). Es umfasst innere Überzeugungen, ethische Grundsätze und Gemeinschaftsgefühl, die das Handeln leiten. Gerade im Alterungsprozess kann das spirituelle Kapital eine wichtige Rolle spielen, markiert es doch den Berührungspunkt zur Resilienz im Alter (Hafen 2025). Die beobachtbaren Unterschiede im Umgang mit schwierigen Situationen im Alter haben mit der Grösse des spirituellen Kapitals zu tun. Zudem wirft gerade das Alter für viele Menschen existenzielle Fragen auf, deren Beantwortung stark vom spirituellen Kapital abhängt.

Die fünf Kapitalien beschreiben zusammengenommen die multidimensionale Lebenslage einer älteren Person.

Wie sich die Kapitalien im Alter herausbilden und verändern

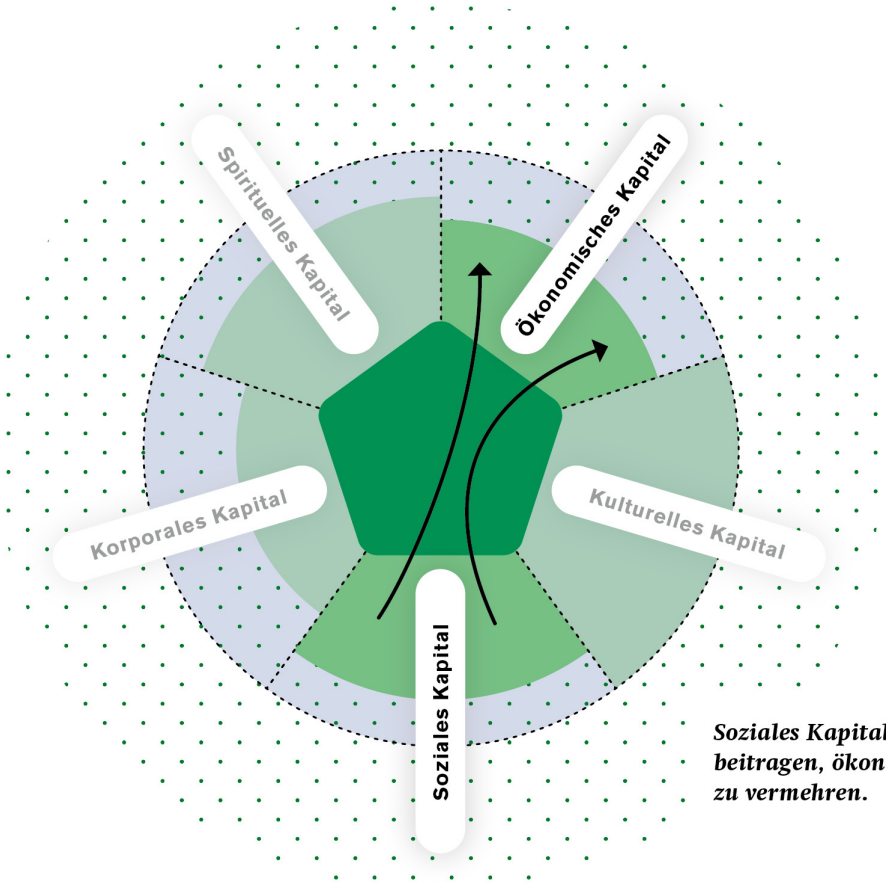
Die Kapitalausstattung ist den älteren Menschen nicht einfach gegeben. Sie entwickelt, vermehrt oder vermindert sich in der Interaktion zwischen dem individuellen Verhalten und den gesellschaftlichen Verhältnissen. So können das wirtschaftliche Geschehen, aber auch die politischen Entscheidungen die Kapitalausstattung einer Person massiv verändern.

Diese soziologische Perspektive weist über den «Ressourcenansatz» hinaus (vgl. Herringer 2018), der sich oft zu stark nur an der «mentalen Ausstattung» älterer Menschen orientiert und den kritischen Bezug zur Umwelt weitgehend ausblendet. Natürlich sind auch ältere Menschen mit Ressourcen ausgestattet, aber wie sie diese nutzen können und was sie wert sind, zeigt sich erst in der Interaktion mit dem Umfeld und der gesellschaftlichen Rahmung. Mit dem Kapitalien-Ansatz wird auch erkennbar, dass die Altersarbeit drei Zugänge hat, um die Lebenslage älterer Menschen zu verbessern: Sie kann das individuelle Verhalten stärken, passende Unterstützungsangebote bereitstellen und die gesellschaftlichen Verhältnisse zu Gunsten der älteren Menschen verbessern.

Darüber hinaus wird mit diesem Kapitalien-Ansatz deutlich, dass es zwischen den verschiedenen Kapitalien nicht nur additive, sondern auch multiplikative Verknüpfungen gibt. Die fünf Kapitalien sind «konvertierbar»: Soziales Kapital kann dazu beitragen, ökonomisches Kapital zu vermehren, ökonomisches Kapital öffnet Wege zur Steigerung von kulturellem Kapital. Dieses wiederum kann

das spirituelle Kapital prägen. Umgekehrt kann tiefes ökonomisches Kapital zu Einschränkungen beim kulturellen und sozialen Kapital führen und damit das spirituelle Kapital belasten. Schliesslich ist ökonomisches und soziales Kapital für ein würdiges Leben unabdingbar, wenn im Alter das korporale Kapital schwindet.

Die fünf Kapitalien sind konvertierbar



Soziales Kapital kann dazu beitragen, ökonomisches Kapital zu vermehren.

© Paul Schiller Stiftung / www.gutaltern.ch

Der Kapitalien-Ansatz verweist zudem auf die Ungleichheit in der Kapitalausstattung älterer Menschen. Und nicht nur das: Den einen gelingt es, im Alter ihre Kapitalien zu mehren, bei den anderen verlieren Kapitalien an Substanz. Für das ökonomische Kapital ist das unmittelbar einleuchtend. Hier spielen Erbschaften eine wichtige Rolle, aber auch der Entscheid, aus der 2. Säule Kapital oder eine Rente zu beziehen, kann den Wert des ökonomischen Kapitals massiv beeinflussen. Ähnliches gilt auch für alle anderen Formen von Kapital,

die hier diskutiert werden. So kann der Besuch eines Kurses zur Sturzprävention das korporale Kapital und die Teilnahme an einem Mittagstisch das soziale Kapital vergrössern. Zum Teil lässt sich auch ein kleines Kapital, etwa ein kleines ökonomisches Kapital, mit einem grösseren anderen Kapital, etwa dem sozialen oder kulturellen Kapital, kompensieren. Doch die Ungleichheit im Alter spiegelt sich in der Regel in allen Kapitalformen. Wer durchs Band mit kleinen Kapitalien ausgestattet ist, zählt zu den vulnerablen älteren Menschen (Gasser et al. 2015, Age-Stiftung 2026).

Eine breit verstandene Alterspolitik und Altersarbeit zielen darauf ab, tiefe Kapitalien zu kompensieren. Diese Kompensation muss sich nicht nur im ökonomischen Kapital manifestieren. So stärkt eine gute psychosoziale Betreuung im Alter vor allem auch das soziale, kulturelle und spirituelle Kapital.

Warum ist der Kapitalien-Ansatz gerade bei Altersfragen hilfreich?

Während das Grundmodell der Kapitalien durchaus in allen Lebensphasen angewendet werden kann, erhält es im Alter eine besondere Relevanz. Das Alter kann als Lebensphase mit spezifischen Wirkungen auf die Kapitalien verstanden werden, die so in der Regel in jüngeren Jahren noch keine oder eine andere Rolle spielen. Die Qualität der verschiedenen Kapitalien zeigt sich dann im Umgang mit den Herausforderungen des Älterwerdens. Die einen bewältigen diese Herausforderungen dank ihren Kapitalien ohne Mühe, autonom und selbständig. Die anderen drohen zu scheitern, wenn sie keine Unterstützung durch andere Personen erhalten. Ein vertieftes Verständnis von Lebensverläufen und den Besonderheiten des Alterns bildet darum eine zentrale Voraussetzung, um ältere Menschen gezielt und bedarfsgerecht zu betreuen.

Schon im Bereich des **ökonomischen Kapitals** stellen sich altersspezifische Herausforderungen: Die finanzielle Situation wird dort kritisch, wo das Renteneinkommen so tief ist, dass das soziale Existenzminimum nicht erreicht wird. Das soziale Sicherungssystem in der Schweiz kennt für diese Lebenslage Antworten: Man kann Ergänzungsleistungen beantragen, die Prämienverbilligung in der Krankenversicherung beanspruchen und Ähnliches mehr. Fakt ist aber,

dass viele ältere Menschen auf den Bezug solcher Leistungen verzichten. Die Nichtbezugsquote ist hoch (Hümbelin 2026, Gabriel et al. 2023). Dafür gibt es verschiedene Gründe. Einer hat mit dem Aufenthaltsstatus zu tun. Ältere Menschen mit Migrationshintergrund verzichten auf sozialstaatliche Transferleistungen, um ihre Aufenthaltsrechte nicht zu gefährden.

Für diese hohe Nichtbezugsquote lassen sich aber noch viele weitere Gründe anführen. Gemeinsam ist ihnen, dass sie mit fehlendem «Systemwissen» und «Systemkönnen» zusammenhängen und damit mit der Grösse des **kulturellen Kapitals**. Das soziale Sicherungssystem hat in der Schweiz eine Komplexität erreicht, die für viele nicht mehr zu bewältigen ist. Man weiss nicht um seine Anrechte, und man weiss nicht, wie man diese Anrechte geltend machen kann.

Ohne Unterstützung Dritter – sei dies aus dem sozialen Umfeld, sei dies durch spezialisierte Sozialberatungsstellen – geht es nicht mehr (Adrian et al. 2025). Das **soziale Kapital**, etwa in Form eines eng gewobenen sozialen Netzwerks, stellt darum einen zentralen Schlüssel zur Bewältigung schwieriger Alltagssituationen im Alter dar. Und dieses Netz droht für viele im Alter an Dichte und Tragfähigkeit zu verlieren. Die Familien wohnen nicht mehr am gleichen Ort, Menschen aus der Nachbarschaft ziehen weg oder sterben, es drohen Vereinsamung und soziale Isolation.

Das hat auch mit der Wohnsituation zu tun. Wohnen wird im Alter wichtiger. Man verbringt deutlich mehr Zeit in den eigenen vier Wänden als in jüngeren Jahren. Der Wunsch, so lange wie möglich zu Hause zu leben, wird von (fast) allen älteren Menschen geäussert. Trotzdem ist für viele die Wohnsituation nicht unproblematisch. Man wohnt in zu grossen, aber nicht altersgerecht gestalteten Wohnräumen. Der Sozialraum rund um die Wohnung ist voller Hindernisse und Hürden. Der Aufwand, «unter die Leute» zu kommen, steigt. Man hat mit neuen, sich steigernden gesundheitlichen Schwierigkeiten zu kämpfen. Dort, wo diese die Mobilität einschränken, droht der Rückzug aus dem sozialen und gesellschaftlichen Leben aus Mangel an **korporalem Kapital**. Das kann dann auch die psychische Gesundheit in Frage stellen, wenn Gefühle der Vereinsamung überhandnehmen und das spirituelle Kapital sich als zu wenig tragfähig erweist.

Wie kann der Kapitalien-Ansatz für Betreuung im Alter genutzt werden?

Was haben diese Ausführungen mit einer «Guter Betreuung im Alter für alle» zu tun? Der erweiterte Kapitalien-Ansatz von Bourdieu kann auf drei Weisen genutzt werden:

- **Individuelle Lebenssituation erfassen:** Wer sich ein Bild eines älteren Menschen machen will, um zu wissen, welche Bedürfnisse dieser hat und wie er unterstützt werden kann, ist angehalten, sich umfassend zu informieren.
- **Gute Betreuungsangebote gestalten:** Erst wenn die Lebenssituation eines älteren Menschen umfassend erkannt wird, ist es möglich, ein entsprechendes Betreuungsangebot zu formulieren, das dieser gerecht wird.
- **Gesellschaftliche Rahmenbedingungen verbessern:** Wo Lücken im psychosozialen Betreuungsangebot sichtbar werden, gilt es, die gesellschaftspolitischen Voraussetzungen zu schaffen, damit diese geschlossen werden können.

Konkret bedeutet das in der **individuellen Fallarbeit**, dass basierend auf dem ganzheitlichen Altersbild neben der Aufnahme der aktuellen gesundheitlichen Situation, auch die Wahrnehmung der psychosozialen Lebenssituation und das Erkennen der vorhandenen Kapitalien und Potenziale älterer Menschen dazugehören. So können diese Kapitalien für das selbstbestimmte Altern ausgebaut oder genutzt werden.
Dies macht eine fachlich fundierte, personenzentrierte und ressourcenorientierte Abklärung nötig, die der Komplexität des Alterns gerecht wird und eine tragfähige Grundlage für bedarfsgerechte psychosoziale Betreuung schafft – beispielsweise mit dem Abklärungsinstrument für psychosoziale Betreuung im Alter der Paul Schiller Stiftung.

Neben der individuellen Arbeit hilft das Modell aber auch auf der übergeordneten Ebene, bei der **Gestaltung der Betreuungsangebote und Verbesserung der gesellschaftlichen Rahmenbedingungen**. Denn welchen Wert die Kapitalien haben, hängt auch von der Umwelt ab, in der sie eingelöst werden. Entsprechend kann der Kapitalien-Ansatz eine Orientierungshilfe sein bei

der Gestaltung der Angebotslandschaft für Betreuung und der Verbesserung der gesellschaftlichen Rahmenbedingungen für ältere Menschen.
Betreuungsangebote werden dann die gewünschte Wirkung erzielen, wenn sie am Alltag, den Interessen und Gewohnheiten der älteren Menschen anknüpfen und ihre Kapitalien stärken. Bei der Ausgestaltung solcher Leistungen durch Anbietende kann man sich deshalb folgende Fragen stellen:

- Wie können Betreuungsangebote helfen, einzelne Lücken in der Kapitalausstattung zu beheben?

  Beispiele: Sozialberatung, Mittagstisch, Treuhanddienst, Fahrdienst, Philosophischer Stammtisch

- Wie müssen Betreuungsangebote aussehen, damit sie kompensatorische Effekte zwischen den verschiedenen Kapitalformen bewirken können?

  Beispiele: Kurs über die Ergänzungsleistungen zur AHV mit geselligem Umtrunk, Bewegungstraining mit Informationen zur Spiritualität im Alter

- Wie können Betreuungsangebote so gestaltet werden, dass sie gleichzeitig Lücken bei verschiedenen Kapitalien schliessen können?

  Beispiel: Mittagstisch zu günstigem Preis, mit interessantem Vortrag, open-end und Fahrdienst auf Anmeldung

Entscheidend ist also nicht allein, über welche Kapitalien ein Mensch verfügt, sondern auch, ob sein Umfeld es ihm ermöglicht, diese zu nutzen und zu stärken. Der Kapitalien-Ansatz hilft, Betreuung und gesellschaftliche Rahmenbedingungen so zu gestalten, dass sie an der individuellen Lebenslage ansetzen und ein selbstbestimmtes Altern in Würde unterstützen.

Quellen

Adrian, Nana; Bischof, Tamara; Caviezel, Urezza; Büchler, Chiara; Senn, Aline; Brun, Nils; Mariéthoz, Sarah; Marti, Michael; Amberg, Helen (2025). Zugang zu Ergänzungsleistungen. Informations- und Anmeldungspraxis in den Kantonen. Beiträge zur Sozialen Sicherheit, Forschungsbericht Nr. 7/25. Bern: Bundesamt für Sozialversicherungen.

Age-Stiftung (2026). «Zwischendrin» – wie verletzliche Menschen altern. Age-Dossier 2026. Zürich: Age-Stiftung.

Bourdieu, Pierre (1983). Ökonomisches Kapital, kulturelles Kapital, soziales Kapital. In: Kreckel, Reinhard (Hrsg.). Soziale Ungleichheiten. Soziale Welt, Sonderband 2, 183–198. Göttingen: Schwartz.

Comnick, Christina (2023). Spirituelle Intelligenz und Resilienz. Resilienz Akademie, Onlinebeitrag vom 1. September 2023. https://www.resilienz-akademie.com/resilienz-staerken/spirituelle-intelligenz-und-resilienz/ (Zugriff vom 28.09.2026).

Gasser, Nadja; Knöpfel, Carlo; Seifert, Kurt (2015). Erst agil, dann fragil. Übergang vom «dritten» zum «vierten» Lebensalter bei vulnerablen Menschen. Zürich: Pro Senectute Schweiz.

Hafen, Martin (2025). Die präventive Wirkung guter Betreuung im Alter. Warum sich Investitionen in eine psychosoziale Betreuung im Alter lohnen – eine systemische Betrachtung. Zürich: Paul Schiller Stiftung.

Herriger, Norbert (2020). Empowerment in der Sozialen Arbeit. Eine Einführung. 6. ergänzte und erweiterte Auflage. Stuttgart: Kohlhammer-Verlag.

Hümbelin, Oliver; Elsener, Nadine; Lehmann, Olivier Tim (2026). Nichtbezug von bedarfsabhängigen Sozialleistungen in der Stadt Basel: Berichtsjahr 2022. Bern: Berner Fachhochschule, Soziale Arbeit.

Gabriel, Rainer; Koch, Uwe; Meier, Gisela; Kubat, Sonja (2023). Pro Senectute Altersmonitor: Nichtbezug von Ergänzungsleistungen in der Schweiz. Teilbericht 2. Zürich: Pro Senectute Schweiz.

Mauger Gérard (2025). Le capital corporel. Hexis corporelle, force physique et beauté. In : Regards Sociologiques, Heft 65, 57-70.

Schroeter, Klaus R.; Künemund, Harald (2020). «Alter» als Soziale Konstruktion – eine soziologische Einführung. In: Aner, Kirsten; Karl, Ute (Hrsg.). Handbuch Soziale Arbeit und Alter. 2. Auflage, 545–555. Wiesbaden: Springer VS.