

Output 4

Seite 16

Aktuell

Interview

«Es braucht gerade im Alter Disziplin»

Roger Schawinski hat für die Babyboomer – also die Jahrgänge 1946 bis 1964 – ein Buch geschrieben, wie sie besser altern können. Und ein bisschen redet er mit dem Ratgeber auch zu sich selbst – wo er sich punkto Lebensstil noch verbessern kann und muss.

Text Andreas W. Schmid Fotos Mirjam Kluka

Roger Schawinski, wer Sie sind, wissen wir. Aber wie alt sind Sie?

Ich bin jetzt 80 geworden. Zu meiner eigenen Überraschung ist das ziemlich eindrücklich, dass diese hohe Zahl plötzlich auf mich selber zutrifft.

Jeder runde Geburtstag macht ja etwas mit einem. War dieser 80. der einschneidendste bisher für Sie?

Ja, denn die Zahl klingt furchterregend. Ich habe schon immer viel übers Älterwerden reflektiert, aber nun wird es wirklich essenziell: Was kommt jetzt noch? Bisher bedeutete die 80 immer den Eintritt ins Greisenalter. Dabei fühle ich mich überhaupt nicht als Greis. Und so geht es den meisten Babyboomern, die jetzt dieses Alter erreichen.

Wie alt fühlen Sie sich denn konkret?

Sicher jünger als die Bilder in meinem Kopf, die ich bisher von 80-Jährigen hatte. Mein Vater war mit 80 im Altersheim. Er lebte dort sehr zurückgezogen, ohne grosse Kontakte zur Außenwelt. Ich fühle mich an einem anderen Punkt und glaube, dass noch wirklich tolle Bonus-Jahre kommen, in denen man gut leben kann – wenn man es richtig macht. Dafür habe ich das Buch «Hallo Boomer, so geniesst du deine Bonus-Jahre» geschrieben. Es hat vieles drin, das man unbedingt beachten sollte.

Sie betreiben mit dem Buch auch Lobbyarbeit für die Generation Babyboomer.

Es ist eher ein Mutmacher. Man macht unsere Generation ja für alles Schlechte dieser Welt verantwortlich. Dabei ist das Gegenteil der Fall. Ohne uns wäre die Welt nie so gut geworden. Wir haben alles auf den Kopf gestellt. Wir haben die wichtigsten Positionen eingenommen und werden das, was jetzt noch kommt, auch noch anders machen als vorherige Generationen. Wir sind die wohl glücklichste und auch einflussreichste Generation in der Geschichte der Menschheit.

Ist das nicht etwas sehr viel Selbstlob? Wer hat denn die Welt in den vergangenen Jahren so unsicher gemacht? Es ist die Generation der Babyboomer! Diese nehmen, wie Sie selbst sagen, gerade in der Weltpolitik immer noch die wichtigsten Positionen ein.

Ja, aber dafür gibt es umgekehrt einen gewissen Altersrassismus. Die Tendenz geht dahin, dass man uns rausdrängen will – mit dem Schlagwort «alter, weißer Mann».

Sie betonen in Ihrem Buch, dass Ihre Generation die Armut auf der Welt massiv verringert habe. Man kann aber auch sagen: auf dem Buckel der Umwelt und des Klimas!

Es mag sein, dass der Klimawandel leider unausweichlich die Kehrseite dieses weltweiten wirtschaftlichen Erfolgs ist, den wir Babyboomer ermöglicht haben. Dass wir das zu spät erkannt haben, ist ein Fehler. Aber das ist noch lange kein Grund, um unsere Verdienste einfach wegzuwischen. Immerhin hat man begonnen, Massnahmen zu ergreifen. Das Bewusstsein, dass man in diesem Bereich etwas machen muss, ist sicher grösser geworden. China beispielsweise wird bald mehr erneuerbare als fossile Energie produzieren.

Ist das Bewusstsein wirklich gestiegen? Als die «Fridays for Future»-Bewegung die Älteren für die Umweltverschmutzung in den letzten Jahrzehnten kritisierte, wehrte sich gerade Ihre Generation besonders heftig.

«Fridays for Future» war nur ein Strohfeuer, die haben mit ihren Aktionen auch klar überbordet. Solche Änderungen müssen auf der Ebene der wichtigsten Staaten erfolgen. Okay, wenn dann Donald Trump ...

... ein Babyboomer ...

... kommt, der alles wieder kaputt macht, dann nützt auch «Fridays for Future» nichts.

Kehren wir von der Weltpolitik zum Individuum zurück, das etwas für eine bessere Gesundheit im Alter tun kann. Sie bezeichnen den Lebensstil als Gamechanger, ob man gut altert. Ist nicht auch einfach nur viel Glück dabei?

Ja, aber ich bin überzeugt, dass man seinen Teil dazu beitragen kann. Auch ein 80-Jähriger kann Krafttraining für den Muskelaufbau machen. Je früher man sich mit diesen Dingen beschäftigt – und das würde ich auch Ihnen raten –, umso besser.

Gibt es etwas an Ihrem früheren Lebensstil, das Sie im Nachhinein bereuen?

Natürlich habe ich nicht alles richtig gemacht, aber instinktiv habe ich doch einiges getan, das mir gesundheitlich genutzt hat und der Grund dafür ist, dass ich auch mit 80 gesundheitlich so gut unterwegs bin und immer noch neue Projekte beginnen kann.

Ist das nicht ohnehin das Beste: dass man instinktiv merkt, was einem guttut? Meine Mutter lebte bis zwei Tage vor ihrem Tod mit fast 93 ohne Hilfe zu Hause. Ihr musste ich nicht mit Tipps kommen, dass man täglich mindestens anderthalb Liter trinken sollte. Sie antwortete dann: «Ich bin auch so 92 Jahre alt geworden.»

Einzelfälle mögen anekdotischen Charakter haben, lieber stütze ich mich jedoch auf die Statistiken ab, die belegen, dass ein bestimmter Lebensstil zu besseren Resultaten führt. Ganz wichtig: Mir geht es nicht darum, die Lebenszeit zu verlängern, sondern die gesunde Lebenszeit. In der Wissenschaft spricht man von Lifespan und Healthspan. Dass die Pflegezeit sich vor allem wegen der Fortschritte in der Medizin verlängert, ist keine gute Entwicklung. Lieber sollte man alles dafür tun, dass sich die

© Coopzeitung 22-01-2026

Healthspan verlängert. So gesehen hat Ihre Mutter alles richtig gemacht.

Werden wir konkret. Was hilft, um gut zu altern?

Bei den sogenannten Super-Agers – Menschen jenseits der 80 also, die geistig und körperlich besser dastehen als ihre Altersgenossen – hat man herausgefunden, dass die vielen sozialen Kontakte zentral sind in ihrem Leben. Je älter man wird, desto grösser die Gefahr, dass man sich zurückzieht. Auch weil es bequemer ist. Denn abzumachen und Leute zu treffen, ist immer mit Aufwand verbunden. Das ist gefährlich. Ein wichtiges Wort in meinem Buch ist denn auch Disziplin. Es braucht gerade im Alter Disziplin, vielleicht sogar mehr als vorher.

Sie haben es aber auch einfacher als andere, weil Sie immer noch voll im Berufsleben stehen.

Dafür beschäftigt mich die Frage, wann man aufhören soll, umso mehr. Gerade für Prominente ist der Gedanke nicht so einfach, dass es für sie irgendwann zu Ende ist und sie dann in der Bedeutungslosigkeit versinken. Wie man damit umgeht, ist eine wichtige Frage.

War die Absetzung Ihrer Talksendung «Schawinski» beim Schweizer Fernsehen so etwas wie ein Vorgeschmack darauf, wie es ist, wenn Sie nicht mehr regelmässig im Fokus stehen?

Ich fand die Begründung für das Ende der Sendung daneben, mehr nicht. Ich habe in der Vergangenheit auch Leute abgesetzt und Sendungen eingestellt. Darunter war sogar mal eine Sendung, die meine Frau moderierte. Ich sagte damals: Wenn meine Ehe das übersteht, dann überlebt sie alles. (Lacht.) Ich bin selber überrascht, dass ich offenbar immer noch gebraucht werde. Ich habe vor über vier Jahrzehnten das Radiomonopol gebrochen, dann das Fernsehmonopol, und jetzt musste ich dafür sorgen, dass das UKW-Radio gerettet wird. Es war für mich frustrierend, dass ich der Einzige in der gesamten Branche war, der die UKW-Abschaltung falsch fand. Andererseits ist ein solcher Kampf auch belebend – wenn man ihn gewinnt!

An einer Stelle des Buches erzählen Sie von den Klassenzusammenkünften und wie Sie, wenn Sie sich bei Ihren früheren Klassenkollegen umhören, froh darüber seien, noch zu arbeiten. Das ist ziemlich hart von Ihnen.

Ich sage nur, dass es mir offenbar nicht geschadet hat. Ich sehe das auch als Privileg. Natürlich können nicht alle über das Rentenalter hinaus arbeiten, aber es gibt auch noch andere Möglichkeiten, aktiv zu sein, zum Beispiel im karitativen Bereich. Jeder muss da selber etwas für sich finden. Sich ganz ins Private zurückzuziehen, finde ich hingegen nicht gut.

Sie haben vorher 12 Bücher geschrieben. Warum nun dieses 13. Buch, das eher einem medizinischen Ratgeber ähnelt?

Ich verspüre halt eine Art missionarischen Drang. Wenn ich das Gefühl habe, ich bin da auf etwas Wichtiges gestossen, dann will ich das anderen mitteilen. Viele Leute beschäftigen diese zwei Fragen: Welche Rolle spielen die Gene – und was kann ich selbst dazu beitragen, damit ich gut altere? Die wissenschaftlichen Erkenntnisse der letzten Zeit zeigen, dass den Genen nicht die Bedeutung zukommt, wie man es lange annahm.

Ohne ein grosses Selbstbewusstsein kein missionarischer Drang. Woher röhrt Ihr Selbstbewusstsein?

Ich glaube, dafür war mein Vater verantwortlich. Er stand immer voll hinter mir. 1958 fand ich die Fussball-WM wichtiger als die Probezeit im Gymi, und so flog ich von der Schule. Ich sagte meinem Vater: «Schau, das Gymi kommt jedes Jahr, die WM hingegen nur alle vier Jahre.» Mein Vater nahm es hin und sagte nur: «Der Junge ist eben noch nicht reif fürs Gymi.» Womit er vollkommen recht hatte. Ich habe die Matura später nachgeholt

und das beste Resultat hingelegt. Und anschliessend kam der Doktortitel und sogar noch der Ehrendoktor.

Kompliment an Sie, vor allem aber an Ihren Vater.

Ja, er war grossartig. Ich erinnere mich noch, dass ich als Erstklässler einmal Hausaufgaben machen sollte. Ich hatte aber keine Lust dazu. Mein Vater sagte nur, dass das kein Problem sei: «Dann wirst du vielleicht Kübelmann, was ja auch ein wichtiger Beruf ist. Ohne Kübelmänner funktioniert unsere Gesellschaft nicht.» Später, um halb zehn Uhr am Abend, sah er noch Licht in meinem Zimmer brennen. Ich sass am Schreibtisch und stellte gerade die Hausaufgaben fertig. Ich schaute auf und sagte ihm: «Ich will kein Kübelmann werden.» Das war seine Erziehungsmethode. Mein Vater war allen Jahrzehnte voraus.

Achtsamkeit führen Sie als weiteren wichtigen Faktor auf, der das Leben im Alter verbessern kann. Wie achtsam sind Sie selbst?

Zu wenig. (Lacht.) Ich rede mit diesem Buch auch zu mir selbst – wo ich mich noch verbessern muss. Einiges in meinem Buch haben die Menschen vermutlich schon gehört, aber sie halten es nicht ein oder haben es wieder vergessen. Da ist es doch gut, wenn man sie daran erinnert. Als Beispiel nenne ich die Schrittänge. Erinnern Sie sich, wie Joe Biden durch die Gegend getrippelt ist? Schön war das nicht. Gerade mit zunehmendem Alter gewöhnt man sich kürzere Schritte an, und das wirkt sich dann wiederum auf die Haltung aus. Da wirkt man schnell mal alt. Also muss man sich besondere Mühe beim Gehen geben – und schon sind wir wieder bei der Disziplin.

Gerade letztthin habe ich festgestellt, dass ich nicht mehr so dynamisch laufe wie früher.

Sehen Sie. Stellen Sie sich vor, wie es dann mit 80 sein wird! Machen Sie Pilates?

Nein, nicht mehr, obwohl ich es gerne gemacht habe.

Darum geht es nicht. Man muss auch Sachen machen, die einem keine Freude bereiten. Ich finde Pilates todlangweilig. Aber es hilft gegen einen gekrümmten Rücken. Darauf kam ich, nachdem meine Frau mir sagte: «Roger, merkst du denn nicht, dass du mit einem Buggeli herumläufst!» Und das wollte ich wirklich nicht.

Sie nennen auch genügend Schlaf als wichtigen Faktor für gutes Altern. Sie haben sicherlich oft zu wenig geschlafen, gerade wenn ich an jene turbulente Zeit denke, als Sie Chef des deutschen Privatsenders Sat.1 waren. Am ersten Tag kündigte gleich Harald Schmidt, damals mit seiner Late-Night-Show der erfolgreichste Entertainer im deutschen Fernsehen.

Ja, aber in der Schlusszeit von Tele24 war es um einiges schlimmer. Als ich nämlich realisierte, dass ich mich als Einzelmaske mit diesem nationalen Fernsehsender übernommen hatte und ich jeden Monat eine Million Franken verlor. Da hatte ich Panikattacken in der Nacht, wachte morgens um 3 Uhr auf und konnte nicht mehr einschlafen. Aber das war nur eine Phase. Als der ganze Druck weg war, wurde es wieder gut. Umso wichtiger war, dass ich auch immer wieder längere Pausen eingeschoben habe. Da konnte ich meine Batterien wieder richtig aufladen. Nach meinem Abgang bei Sat.1 holte ich drei Monate lang den Schlaf nach, den ich zuvor verpasst hatte. Oder nach dem «Interview» mit Andreas Thiel ...

... das vollkommen aus dem Ruder lief ...

... genau, das hätte ich abbrechen müssen, weil er ja auf keine einzige Frage antworten wollte. Nach dem ganzen Shitstorm, der über mich hereinbrach, musste ich mich vom ganzen Dreck reinigen und bin dann für zwei Wochen nach Indien zum Ayurveda gegangen.

Sie empfehlen auch, sich mit jüngeren Menschen zu umgeben. Nach dem Motto: Junges Blut tut gut.

© Coopzeitung 22-01-2026

Das klingt zugegebenermassen etwas provokativ. Aber es ist tatsächlich wichtig, dass man sich mit jüngeren Menschen umgibt. Das haben Studien gezeigt.

Ex-Banker Josef Ackermann hat gesagt: «Wenn man den ganzen Tag Golf spielt, altert man schneller.» Trotzdem haben Sie mit dem Sport angefangen. Warum?

Weil es mir das Knie nicht mehr erlaubte, Marathon zu laufen. Golfen hingegen geht noch. Dieser Sport kann eine Bereicherung sein, aber zum Lebensinhalt sollte er nicht werden, ausser man ist Profi. Sonst wird es zu eindimensional.

Woody Allen wiederum sagte: «Ich habe keine Angst vor dem Tod, ich möchte einfach nicht selber dabei sein.»

Sehr witzig, wie vieles von dem, was er gesagt hat.

Denken Sie an den Tod?

Ja. Ich habe erlebt, wie meine frühere Lebenspartnerin mit sich selbst im Reinen gestorben ist und mir sogar noch ihren Segen gegeben hat. Genauso wünsche ich mir das auch. Aber ob es dann so kommt, weiss man natürlich nicht. Die letzte Stunde kann man nicht üben – im Gegensatz zu allem anderen im Leben.

Roger Schawinski, wir danken Ihnen für das Gespräch. #

«Einiges in meinem Buch haben die Menschen schon gehört, aber sie halten es nicht ein oder haben es wieder vergessen.»

«Auch ein 80-Jähriger kann für den Muskelaufbau trainieren. Je früher man sich damit beschäftigt, umso besser.»

Zur Person

Roger Schawinski

Die vier Meilensteine im Berufsleben des 80-jährigen Medienmachers sind: 1974 Gründung «Kassensturz», 1979 Start von Radio 24 und 1994 von Tele Züri, 2003 Ernennung zum Geschäftsführer des deutschen Privatsenders Sat.1. Heute gehört ihm Radio1. «Hallo Boomer, so geniesst du deine Bonus-Jahre» ist sein 13. Buch. Roger Schawinski ist mit Gabriella Sontheim (67) verheiratet und hat drei Kinder: Kevin (44), Joelle (42) und Lea (28).

Man sieht es ihm hier nicht an, aber Roger Schawinski findet die Zahl 80 furchterregend: «Ich fühle mich überhaupt nicht als Greis.»

Seit seine Frau ihn auf sein Buckeli aufmerksam machte, geht Roger Schawinski ins Pilates. Das hilft gegen einen gekrümmten Rücken.