

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (1995-1996)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Alt und zufrieden: "Ich geniesse meine Freiheit"  
**Autor:** Mäder, Ueli  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-843592>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Alt und zufrieden: «Ich geniesse meine Freiheit»



«Zufriedenheit im Alter» lautete das Thema der Oktoberversammlung von «Basels Grauen Panther». Alt Regierungsrat Remo Gysin setzte sich zunächst mit dem Bericht «Altern in der Schweiz» auseinander. Dann stellte der Soziologe Ueli Mäder die von ihm geleitete Sozialuntersuchung «Alter» vor. Wir geben hier Auszüge aus diesem Beitrag wieder. Die soeben erschienene Studie wurde von der Pro Senectute Baselland (Postfach, 4410 Liestal) in Auftrag gegeben. Sie ist dort erhältlich und kostet 25 Franken.

Ein schönes Alter ist nicht selbstverständlich. Darauf weisen viele Pensionierte hin. «Was mir geholfen hat, war, dass mich meine Familie nicht abgeschrieben hat», erzählt einer, der seiner Tochter Setzlinge zieht und den Garten macht. Ein anderer, Herr A., ist seit dem Tod seiner Frau depressiv. Herr B. hat eine Briefkastenadresse. Sie soll vertuschen, dass er im Altersheim lebt. Frau C. reicht die Minimalrente nicht aus. Trotz körperlicher Beschwerden geht sie weiterhin putzen. Frau D. betreut ihren Sohn, der Alkoholiker ist. Frau E. pflegt ihren Mann, der einen Schlaganfall erlitten hat. «Das Leben hat mir meine Wünsche genommen», sagt Frau F. Weitere Äusserungen lauten: «Die Firma hat mich um mein Leben gebracht», «die Arbeit hat mich verbraucht», «im Alter muss erst recht jeder für sich schauen», «man muss sich da hineinschicken». Häufiger sind Feststellungen wie: «Mit der Pensionierung kam für mich der schönere Teil», «ich geniesse meine Freiheit».

«Wer im Alter einsam ist, hat die Quittung seines Lebens in den Händen», sagt Herr G. Das mag zutreffen. Es rächt sich, wenn jemand ein Leben lang mit dem Beruf verheiratet ist. Aber nicht immer sind wir unseres Glückes Schmied. Die Trauer über den Verlust von FreundInnen erfordert Kraft. Ebenso die Auseinandersetzung

mit unserer Endlichkeit. Zu simpel wäre es allerdings, irgendwelche Enttäuschungen als Ursache für die eigene Einsamkeit hinzustellen. Jedenfalls ist es nie zu spät, etwas Neues anzufangen. Drei Weisheiten sind wichtig. Erstens: Wer einfach wartet, bis andere den Schritt wagen, kann lange warten. Zweitens: Wer sich selber nicht achtet, erhält auch keine Achtung. Und drittens: Wer versucht, sich selber zu verstehen, wird eher verstanden.

So einfach ist das: Geborgen fühlt sich, wer selber etwas dafür tut. Aber halt, das Umfeld spielt mit. Da gibt es zum Beispiel diese Angriffe auf die AHV. So heisst es nun allenthalben, die Schweiz sei überaltert, obwohl nur 15% der Bevölkerung älter als 65 Jahre sind. Ohne Migration und geburtenstarke Nachkriegsjahre wären es 20%.

Die Verlängerung des «Lebensabends» wird oft als finanzielles Problem hingestellt. Alte Menschen erscheinen als Belastung. Obwohl die Pensionierten ihre Rente selber verdienen haben. Rund vier Fünftel der AHV-Leistungen werden den Löhnen abgezwickelt. Und vier Fünftel dieser Gelder fliessen in die Wirtschaft zurück. Zudem wird die Altersquote vom Jahre 2035 an wieder zurück-

gehen. Dann kommen die geburten-schwachen Jahrgänge mit dem sogenannten «Pillenknicke» ins Alter. Und wie sich der Pflegebedarf entwickelt, das hängt stark von sozialen Faktoren ab.

Wer am gesellschaftlichen Geschehen teilnimmt, bleibt beweglich. «Ich möchte noch nützlich sein und Verantwortung übernehmen», sagt ein Pensionierter. Ein anderer: «Ich möchte auch Aufgaben, nicht nur Hobbies.» Unsere Gesellschaft tut viel für die Alten, weiss mit ihnen aber wenig anzufangen. Erfahrene Berufsleute könnten in den Schulen Wahlfächer anbieten und Projektarbeiten begleiten. Sie könnten Abfälle kompostieren und verwerten. Aber aufgepasst, nützlich ist auch, wer keine volle Agenda hat.

Hinter unserer Rastlosigkeit steckt auch eine Weigerung, sich selbst zu begnügen. Der Körper reagiert zuweilen darauf. Er streikt, macht nicht mit. Dabei wird Krankheit gerne als persönliche Schwäche, statt als gesunde Reaktion gedeutet. Wir leben in einer «Me macht's halt eso-Gesellschaft». Wer sich erfrecht, auf sich selbst zu hören, eckt an. Er liegt schief und deshalb richtig. Er entdeckt auch, wie sich die inneren Bilder intensivieren, wenn die äussere Sehkraft abnimmt.

Ueli Mäder



Seniorentreffpunkt Kaserne