

**Zeitschrift:** Älter werden : das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zug

**Band:** 11 (2005)

**Heft:** 21

**Vorwort:** Liebe Leserin, lieber Leser

**Autor:** Seeberger, Christian

### 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:** 10.02.2026

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



# Liebe Leserin, lieber Leser

Sie kennen das: je älter wir werden, desto schneller scheint die Zeit zu vergehen.

Es ist grässlich, höre ich sagen, wie Tage, Wochen und Jahre dahinfliegen. Ich kann kaum glauben, dass schon Advent sein soll.

Dafür gibt es verschiedene Erklärungen. Hier nur eine.

Je älter wir werden, desto grösser ist unsere Lebenserfahrung, desto genauer wissen wir, was wie abläuft, ablaufen wird. Und desto eher geben wir uns der Gewohnheit, der Routine hin.

Alles Automatische verkürzt das Zeitempfinden, Routinetätigkeiten sind Zeitfresser. Und dabei können wir uns kaum an bestimmte Abläufe erinnern, es funktioniert ja wie von selbst.

Warten Sie im Sprechzimmer des Zahnarztes? Haben Sie auf dem Behandlungsstuhl Platz genommen? Wir kennen es: die Zeit scheint still zu stehen.

Ein Erlebnis, das alle Sinne anspricht und uns bewegt, bringt eine Zäsur in unseren Alltag. Wir haben die Zeit für kurze Zeit aufhalten können. Wie beim Zahnarzt.

Muten wir uns zu viele Automatismen zu und gönnen wir uns zu wenig Sinnhaftigkeit, schlägt die Zeitfalle zu.

Die Fahrt auf der Autobahn frisst die vermeintlich gewonnene Zeit. Die enge Passstrasse mit ihren Kehren wendet laufend unseren Blickwinkel und verlangsamt die Fahrt. Umwege bedeuten auch Zeitgewinn.

Also mehr zum Zahnarzt und über Passstrassen?

Wir verstehen uns. Es geht auch nicht darum zu konsumieren, was das Zeug hält. Es geht darum, unsere Zeit achtsam zu nutzen. Indem wir zum Beispiel Mitmenschen begegnen, unsere Gesundheit durch Bewegung und Sport fördern, andere Kulturen und Sprachen kennen und schätzen lernen oder auf eine alte Frage eine neue Antwort suchen.

Und nicht zuletzt und lohnenswert, weil eben auch Zeit erhaltend, kann ich Ihnen eines der vielen Angebote in diesem Heft empfehlen. Ich wünsche Ihnen dabei alle Zeit der Welt.

Christian Seeberger