

| | |
|---------------------|---|
| Zeitschrift: | Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich |
| Herausgeber: | Geriatrischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich |
| Band: | - (2009-2010) |
| Heft: | 108 |
| Rubrik: | Altersmythos : Lebensstile und Krisen der pensionierten Baby-Boomer |

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: 04.02.2026

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

Altersmythos

Lebensstile und Krisen der pensionierten Baby-Boomer

Altersmythos

Krisen nach der Pensionierung sind meist durch die glücklicherweise seltenen gesundheitlichen oder sozialen Negativereignisse wie invalidisierende Erkrankungen oder Partnerverlust bedingt.

Wirklichkeit

Neben Krankheiten und Partnerverlust sind vor allem Umstände, die ein Erfüllen der individuellen Gestaltungsmodelle der nachberuflichen Tätigkeit verunmöglichen, für Lebenskrisen verantwortlich.

Begründung

In den vier prinzipiell unterschiedlichen Gestaltungsmodellen (GM) des nachberuflichen Lebens führt Unterschiedliches zu Krisen, neben gesundheitlichen Einschränkungen:

- GM „weitermachen“: Früher schon selbständige oder mit hohem sozialen Status Lebende führen ihre bisherigen beruflichen und ausserberuflichen Tätigkeiten mehr oder weniger unverändert fort. Krisen entstehen, wenn sie von Jüngeren verdrängt werden.
- GM „nachberufliches Engagement“: Sozial und politisch Engagierte setzen sich weiterhin für soziale Aufgaben ein, durch Freiwilligenarbeit oder Vereinstätigkeit. Krisen entstehen, wenn sie als Freiwillige nicht ernst genommen werden oder ihnen nur unterfordernde Aufgaben zugewiesen werden.
- GM „Befreiung“: Menschen, die froh sind, dass ihr Berufsleben endet, geniessen die neue Lebensphase, widmen sich in aller Ruhe ihren Hobbys, ihren Freunden und ihrer Familie und leben geruhsam und häuslich, evtl. mit Haustier oder Garten, sowie mit viel Fernsehkonsum. Probleme ergeben sich, wenn das geringe Aktivitätsniveau altersspezifische Abbauprozesse beschleunigt.

- GM „nachholen“: Vorher beruflich stark Engagierte holen nach, was sie vorher nicht tun konnten: Auslandreisen, Sportaktivitäten, Wellness, Weiterbildung oder familiäres Engagement (vor allem Männer, durch intensiven Kontakt mit Enkeln). Krisen entstehen, wenn wirtschaftliche Limiten nachholen verhindern oder Interessenkollisionen innerhalb der Partnerschaft auftreten.

Perrig-Chiello P, Höpflinger F. (2009): Die Baby-Boomer: Eine Generation revolutioniert das Alter. Verlag Neue Zürcher Zeitung 160 Seiten, Seiten 47 - 49