

Zeitschrift: Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: 5 (1997)

Heft: 3

Artikel: Glück im Alter - was ist das? : Lebenslaufplanung - ein Projekt von Pro Senectute Kanton Zürich

Autor: Stettler, Barbara

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-818570>

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: 16.02.2026

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



Glück im Alter – was ist das?

Lebenslaufplanung – ein Projekt von Pro Senectute Kanton Zürich

*Barbara Stettler,
Zürich

Ich möchte Ihnen zwei Beispiele von Lebenslaufplanung erzählen: Meine Mutter ist seit kurzem pensioniert. Ihr Beruf war Bäuerin. Sie lebt im Stöckli zusammen mit meinem Vater. Beide helfen regelmässig auf dem Hof, den nun seit ein paar Jahren mein Bruder mit seiner Familie erfolgreich bewirtschaftet. Meine Mutter geniesst die Zeit mit ihren Enkelkindern und pflegt leidenschaftlich ihr liebstes Hobby, den Garten. Sie reist mehr als

früher und hat immer etwas vor, besucht z. B. die alte Tante im Altersheim und bringt ihr Erdbeeren und Blumen aus dem Garten. Sie plant scheinbar wenig, nimmt einen Tag nach dem andern. Sie muss ihrer Gesundheit mehr Sorge tragen und hin und wieder geht es nicht mehr ganz so schnell wie früher.

Ein guter Freund von mir wurde letztes Jahr pensioniert. Er lebt (wieder) alleine. Sein Beruf war Lehrer. Auch er pflegt seinen Garten. Er

hat ein zweites Haus in der Toscana, das er mit Freunden renoviert. Er fastet jedes Jahr einige Tage, besucht Selbsterfahrungsgruppen und reist ab und zu zu seiner Tochter nach Amerika. Er plant scheinbar voraus und jeden Tag neu. Er liebt die Musik und leitet seit vielen Jahren den Gesangschor in seinem Dorf. Seine regelmässigen Jogging-Touren sind im Vergleich zu früher etwas kürzer geworden.

**Zwei Laufbahnbeispiele aus meinem nahen Umfeld. Es gäbe noch viele andere zu erzählen. Ich frage Sie, liebe Leseerin, lieber Leser:
Haben Sie ihr Leben geplant?
Setzen Sie sich Ziele?
Was heisst für Sie ein glückliches Alter?**

Das Projekt Lebenslaufplanung ist eine jener Ideen, die der Stiftungsrat der Pro Senectute Kanton Zürich 1995 aus den Vorprojekten für eine Weiterbearbeitung ausgewählt hat. Die Projektphase konnte im Mai dieses Jahres abgeschlossen werden. Die Fragestellung lautete: Ist es sinnvoll, wenn sich Pro Senectute Kanton Zürich im Gebiet der Lebenslaufplanung engagiert und - wenn ja - wie? Das Projekt zeigte auf, dass von Pro Senectute Kanton Zürich sich wenige Angebote an jüngere ältere Menschen (+/- 55) richten. Drei Ideen, die sich auch an jüngere ältere Menschen wenden könnten, wurden aus den vielfältigen Diskussionen ausgewählt und skizziert:

1. Ein Lehrgang mit dem Titel «Senior-Lotse». Diese Idee richtet sich an jüngere ältere Menschen, die Zeit und Lust haben, etwas Neues zu wagen und noch einmal die

«Schulbank» zu drücken. Sie reflektieren ihren Erfahrungsschatz und eignen sich neues Wissen/neue Fertigkeiten an, mit dem Ziel, eventuell ein neues passendes Rollenbild zu finden.

2. Eine Aktion zum Thema «Übergänge/rites de passage». Das Angebot will, dass sich jüngere und ältere Menschen mit der Bedeutung von Übergängen im Lebenslauf auseinandersetzen und angeregt werden, Übergänge zu gestalten.

3. Ein Angebot, welches ein realistisch-optimistisches Altersbild im Schulalter fördert. Diese Idee will jung gebliebene ältere Personen in einem Kurs ausbilden, damit sie in der Lage sind, Unterrichtseinheiten zum Themenkreis «Alt/Jung/Generationenverständnis» zu gestalten und im Rahmen einer Lernwerkstatt mit Kindern und Jugendlichen zu leiten.

Wie geht es nun weiter?

Wie die Umsetzung an die Hand genommen wird, ist noch offen. Es ist auch durchaus möglich, dass weitere Partnerorganisationen gesucht werden oder dass die Realisierung ausserhalb von Pro Senectute Kanton Zürich stattfindet. Und wer weiss, für was sich meine Mutter oder der Freund oder Sie in Zukunft noch Zeit nehmen werden?

*Barbara Stettler, Berlingen/TG, arbeitet bei Pro Senectute Kanton Zürich als Ausbilderin für Spitex-Mitarbeiter/innen, Schwerpunkt soziale Kommunikation.

Ausgeglichenheit und ein gutes soziales Netz, sind wichtige Faktoren für ein glückliches Alter.

