

<b>Zeitschrift:</b>	Zenit
<b>Herausgeber:</b>	Pro Senectute Kanton Luzern
<b>Band:</b>	- (2011)
<b>Heft:</b>	4
<b>Artikel:</b>	"Jedes Jahr mehr ist ein Jahr weniger" : Gedanken von Ex-Nationalpräsidentin Judith Stamm
<b>Autor:</b>	Stamm, Judith
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-820685">https://doi.org/10.5169/seals-820685</a>

### 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:** 01.02.2026

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



# «Jedes Jahr mehr ist ein Jahr weniger»

Gedanken von Ex-Nationalratspräsidentin Judith Stamm

**„** Dem Zitat «Ich musste mich neu erfinden» bin ich zum ersten Mal in einem Interview mit dem Fussballtrainer Ottmar Hitzfeld begegnet. Seither kommt es mir überall entgegen. Wer immer seinem Leben eine neue Wende geben will oder muss, benützt es, will sich «neu erfinden».

Mir gefällt dieses Zitat sehr gut, es passt ausgezeichnet in die aktuelle Phase meines Alterns. Mein Leben war über die Jahre hinweg mit vielfältigen Aufgaben ausgefüllt. Ich konnte sie stufenweise abgeben und versah zuletzt, 1998 bis 2007, als einziges Amt noch das Präsidium einer nationalen Organisation, der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft. Auch diese Zeit war lebhaft und herausfordernd. Die entsprechenden Jahre vergingen wie im Flug. So traf es absolut mein Lebensgefühl, als ich im Dezember 2010 in einer Kolumne für eine Pensioniertenzeitschrift schrieb: «Ich öffnete die Augen, nahm wahr, dass ich 75 Jahre alt geworden war und dachte: ‹Das ist jetzt aber schnell gegangen›.» Genauso erlebte ich es. Und stand vor der Frage: Was nun? Alle Ämter und Ämtchen hatte ich an den Nagel gehängt. Ja, wer war ich denn jetzt noch? Und was war der Sinn meines Lebens, jetzt und in den kommenden Jahren?

Ganz klar war, die Rolle einer aktiven und gerne gesesehenen Grossmutter, die Geschichten erzählt, Kuchen bäckt, die Geheimnisse der Heranwachsenden bewahrt, stand mir nicht zur Verfügung. Denn ich hatte ja keine Kinder und Kindeskinder. Und die Rolle der ehemaligen Politikerin, die ständig vom verblässenden Glanz der Vergangenheit zehrt, schien mir auch nicht attraktiv. Ich erlebte eine Zeit des Ausprobierens. Zeitweise war es wie ein Balancieren über einem Abgrund.

Auf die häufige Frage nach meinem Befinden antwortete ich jeweils etwas trotzig: «Ich lebe im Zeitalter der ultimativen Freiheit.» Das tönte recht geschwollen, und ich musste es erklären. Ich konnte jetzt mein Leben, meinen Terminkalender selbst festlegen. Ich hatte mich nicht mehr nach Sessionen und von anderen angesagten Sitzungsdaten zu richten. Aber, was gab denn jetzt die Richtung an in meinem Leben, wer machte jetzt das «Programm»? Ich überbrückte diese Phase der Ungewissheit mit einem Motto, das mir ein Freund vor Jahren mitgegeben hatte: «Der Sinn des Lebens ist das

Leben», hatte er gesagt. Darauf vertraute ich. Ich erwartete, dass mir das Leben die Botschaft über seinen Sinn wie eine Flaschenpost an mein Ufer schicken würde.

Aber es kam anders. Ich hatte endlich Zeit, etwas mehr über mich und mein Leben nachzudenken. Das eine oder andere «Problem», das liegen geblieben war, zu ordnen oder neu einzuordnen. Es wurde in mir eine ganz neue Aufmerksamkeit für die Intensität und Vielfalt des Lebens, ein ganz neues Einfühlungsvermögen für die Menschen um mich herum wach.

Auch die Hirnforscher halfen mir. Sie raten älteren Menschen, sich Gebieten zuzuwenden, denen sie sich zeit ihres Lebens nie gewidmet haben. So begann ich, mich für den von mir vorher verachteten Fussballsport zu interessieren. Europa- und Weltmeisterschaften boten Stoff genug. Ich liess mich, mir völlig ungewohnt, zu Jassrunden einladen. Und nahm das Lernen einer neuen Sprache in Angriff. Langsam entdeckte auch mein Umfeld, dass ich nicht mehr die gehetzte, gestresste Politikerin war, die am liebsten in Ruhe gelassen werden wollte. Wöchentlicher Spaziergang mit Freundin und Hund, Kinobesuche, Besuche bei einer Familie mit dementem Vater: Das «Programm» ergab sich mit der Zeit von selbst. Meine Aufgabe war, herauszufinden, was ich wirklich tun wollte und was nicht. Die Frage nach dem Sinn des Lebens verlor ihre Dringlichkeit. Sie beantwortete sich durch die täglichen Begegnungen und Verrichtungen.

Begleitet wird mein Weg auch von der Einsicht, dass das Ziel der kommenden Jahre das Ende des Lebens ist. «Jedes Jahr mehr ist ein Jahr weniger, lässt uns den festlichen Augenblick geniessen», habe ich deshalb auf die Einladung zu meinem Geburtstagsapéro Anfang des Jahres geschrieben. Und begleitet wird mein Weg von Hiobsbotschaften aus dem Freundes- und Bekanntenkreis, die, um ein brutales Bild zu benützen, «links und rechts einschlagen wie Handgranaten»: Schlaganfall, Krebs-erkrankung, Alzheimer. Ich sehe aus nächster Nähe, welche Schicksale im Alter möglich sind und wie kostbar das Geschenk der Gesundheit ist. Ich freue mich daran, die Gegenwart meines Lebens zu gestalten. Und weiss, dass mir das Steuer jederzeit aus der Hand genommen oder geschlagen werden kann. Auch mit dieser «Aussicht» gilt es zu leben!

**„**