

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2012)
Heft: 1

Artikel: "Das Privileg des Älterwerdens" : Gedanken von Regierungsrat Guido Graf
Autor: Graf, Guido
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-820741>

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: 02.02.2026

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



«Das Privileg des Älterwerdens»

Gedanken von Regierungsrat Guido Graf

„ Die Statistik belegt es: Ein Mann meines Jahrgangs hat eine durchschnittliche Lebenserwartung von 81 Jahren. Mir bleiben noch 27 Jahre, um mich dem Älterwerden zu widmen. Eine unbewusste Tätigkeit, mit der ich bei meiner Geburt begonnen habe.

Mein Ahne, vor 100 Jahren geboren, hatte nur gerade die Hälfte dieser Lebensjahre zur Verfügung. Er hat gearbeitet, solange es seine Kräfte zuliessen. Ist mitten im Arbeitsleben gestorben. Ich habe Aussicht auf einen Lebensabschnitt nach dem Arbeitsleben. Mein Ahne hatte keine Vorstellung, dass es so was gibt.

Ein langes Leben zu haben, ist eine Aussicht, die mich erfreut. Ich gehe allerdings davon aus, dass ich damit vor allem die Freuden des Lebens länger geniessen und länger glücklich sein kann.

Dass ein längeres Leben aber auch mehr Platz lässt für Unerfreuliches, fürs Unglücklichsein, ist die Kehrseite. Der Mensch altert, nicht nur sichtbar, auch fühlbar. Der Rücken schmerzt, man fühlt sich müde und steif. Das Gedächtnis lässt nach. Manch einer sieht sich mit einer ernsthaften Krankheit konfrontiert. Das Älterwerden ist ein degenerativer Veränderungsprozess, der am Ende unvermeidlich auf den Tod hinausläuft.

Und trotzdem: Wer leben will, kann sich dem Älterwerden nicht entziehen. Ein langes Leben ist ein Privileg unseres Zeitalters.

Auch ich bin schon ob meines Alters erschrocken. Runde Geburtstage sorgen dafür, dass die Realität des Alters ab und zu mit voller Härte ins Bewusstsein rückt. Mit 50 habe ich realisiert, dass schon mehr als die Hälfte meiner zu erwartenden Lebenszeit abgelaufen ist.

Die Jahre zerrinnen in raschem Tempo. Die vergangene Zeit ist vorbei, sie kann nicht noch einmal gelebt werden. Bedauern über Verpasstes schleicht sich in die Gedanken. Runde Geburtstage sind aber auch Anlass, um nachzudenken über die Lebenszeit, die noch in der Zukunft liegt. Um Weichen zu stellen und das Leben bewusster zu gestalten.

Der Terminkalender eines Regierungsrates ist weitgehend fremdbestimmt. Es bleibt wenig Zeit zur freien Gestaltung. Das Amt eines Regierungsrates ist manchmal belastend. Das Älterwerden wird in solchen Situationen besonders spürbar. Regierungsrat zu sein, ist aber weit häufiger eine schöne Tätigkeit. Dann rückt das Älterwerden in den Hintergrund.

Bis zu meiner Pensionierung sind es noch 11 Jahre. Mit der Pensionierung wird ein Lebensabschnitt eingeleitet, der die Freiheit bringt, mein Leben weitgehend selbstbestimmt zu leben. Vieles, was heute zentral und wichtig ist, wird an Bedeutung verlieren. Die Altersweisheit wird auch mir Gelassenheit geben und mich mein Leben bewusster leben lassen. Eine gute Gesundheit vorausgesetzt.

Wer es bis zur Pensionierung geschafft hat, hat unseren Ahnen gegenüber bereits einen Vorteil errungen. Wer nach der Pensionierung noch einige Jahre aktiv und selbstbestimmt leben kann, ist gegenüber unsren Ahnen klar privilegiert.

Nach der Pensionierung bleiben mir statistisch gesehen noch 16 Jahre, um mit dem Älterwerden fortzufahren. Älterwerden ist ein Privileg, das ich bis zuletzt auszukosten gedenke.

Guido Graf ist Gesundheits- und Sozialdirektor des Kantons Luzern.