Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2014)
Heft: 4

Rubrik: Impressum

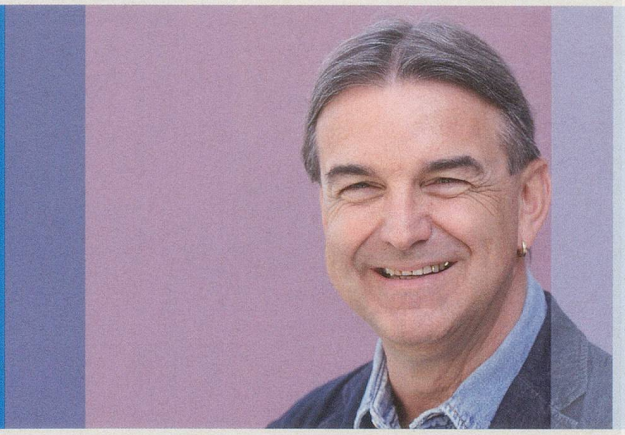
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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



Den eigenen Rhythmus leben

Über Jahrzehnte wurde die Zeit nach der Pensionierung als «Ruhestand» bezeichnet. Wir beobachten und erfahren heute, dass dieser Begriff der Lebenswirklichkeit pensionierter Frauen und Männer nicht mehr wirklich gerecht wird. Ruhe-Stand impliziert in der Verbindung von Stille und einem dauerhaften Zustand das Ende jeder Entwicklung. Und dies trifft für die meisten Pensionierten heute keineswegs zu. Spätestens wenn bei der Pensionierung der berufliche Rahmen wegfällt, tun wir gut daran, das Heft selber in die Hand zu nehmen. Wer sein Leben nicht bewusst und aktiv von seiner Person her gestaltet, wird entweder von anderen bestimmt oder verliert sich früher oder später auf die eine oder andere Weise. Aber was heisst das, sein Leben aktiv zu gestalten? Dürfen wir in einer Zeit, in der sich über eine Million Arbeitnehmende in unserem Land «erschöpft» fühlen und Hunderttausende Burn-out-Symptome zeigen, nach der Pensionierung nicht endlich zur Ruhe kommen?
Doch, das dürfen wir. Ruhe soll eine wichtige Dimension in der Gestaltung unseres dritten Lebensabschnitts sein, eine grosse Qualität und ein wunderbares Privileg. Sie macht es möglich, zu regenerieren, zu uns zu finden, zu unseren Bedürfnissen, Begabungen und Sehnsüchten. Der dritte Lebensabschnitt mit seinen Freiheiten und dem kostbaren Kapital verfügbarer Zeit gibt uns die Chance, uns unserer Einzigartigkeit und Originalität bewusst zu werden, diese zu leben und weiterzuentwickeln und uns von ihr her selektiv in die Welt einzubringen. Zu Themen, Fragen oder Anliegen, die uns wichtig sind, und in einer Art und einem Rhythmus, die uns entsprechen. In einem frei gewählten Tempo, in welchem unsere Seele und unser Körper mitkommen.
Aus Momenten und Zeiten der Ruhe heraus gestalten immer mehr pensionierte Frauen und Männer auf vielfältige und authentische Weise ihr Leben. Ihre Wege zeugen von bereichernder Echtheit, von Weisheit, grossem Engagement und Kreativität, aber auch von absichtslosem Sein, Genuss und Heiterkeit. Diese Ausgabe von ZENIT ist solchen Menschen und ihren «Lebensmodellen» gewidmet. Bei der Lektüre ihrer Geschichten wünsche ich Ihnen kurzweilige und anregende Momente.

Ihr Stefan Brändlin
Geschäftsleiter Pro Senectute Kanton Luzern

inhalt

4 **IM ZENIT**
Im Gespräch mit Helmut Hubacher, dem Doyen der Schweizer Sozialdemokratie.

8 **AKTIVE SENIORINNEN UND SENIOREN**
Anna Giovanoli, Kurt Solleder, Pius Kunz und Konrad Steiner berichten von ihrem ausgefüllten Alltag.

13 **WIDER DEN AKTIVISMUS**
Gedanken zum Älterwerden von Buchautor Andreas Iten.

16 **Zwischen Aktivität und Ruhe**
Interview mit dem Ex-Politiker und Psychologen Marcel Sonderegger.

19 **KONTRAPUNKT**
Philosophin Lisa Schmuckli über den «Skandal der Aktivität».

21 **FIT IM ALTER**
Wie man sich mit Smoveys schwung- und lustvoll in Form bringen kann.

24 **VERMÖGENSSICHERUNG**
Worauf Patchwork-Familien beim Erben achten sollten.

26 **AGENDA**
Spannende Termine und Events.

31 **GEBURTSTAGSFEST**
Rückblick auf den gelungenen Anlass im MaiHof Kirchensaal.

32 **SCHLACHTEN DER EIDGENOSSEN, 8**
Dr. phil. Walter Steffen über den Bauernkrieg, Teil 2.

35 **Was macht eigentlich ...?**
Zu Besuch bei Rosmarie Dormann.

37 **GELDRATGEBER**
Gregor Zemp über Anlagefehler.

39 **GUT ZU WISSEN**
Wichtige Adressen von Pro Senectute Kanton Luzern.

Impressum
ZENIT ist ein Produkt von Pro Senectute Kanton Luzern
Erscheint vierteljährlich

Redaktionsadresse
ZENIT, Pro Senectute Kanton Luzern
Bundesplatz 14
6002 Luzern
Telefon: 041 226 11 88
E-Mail: info@lu.pro-senectute.ch

Redaktion
Jürg Lauber (Leitung)
Stefan Brändlin
Monika Fischer
Esther Peter
Bernhard Schneider (Bildung +Sport)

Layout/Produktion
mediamatrix.ch GmbH

Inserate
Pro Senectute Kanton Luzern, Geschäftsstelle

Druck und Expedition
Vogt-Schild Druck AG
Gutenbergstrasse 1
CH-4552 Derendingen

Auflage
48 000

Abonnemente
Für club-sixtysix-Mitglieder im Jahresbeitrag inbegriffen

PRO SENECTUTE
KANTON LUZERN