

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

**Artikel:** "Es gilt zu entscheiden, was einem wichtig ist"  
**Autor:** Sonderegger, Marcel / Fischer, Monika  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-820909>

#### **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>**



Fotos: Peter Leibl

# «Es gilt zu entscheiden, was einem wichtig ist»

«Es ist Herausforderung und Chance, im Alter eine gute Balance zwischen Aktivität und Ruhe zu finden», meint der Psychologe FSP, Seminarleiter, Ex-Politiker Marcel Sonderegger (71).

**Heute sind viele Seniorinnen und Senioren sehr aktiv. Sie reisen, wandern, hüten Grosskinder, bilden sich weiter, jassen und engagieren sich freiwillig bei Besuchsdiensten, beim Schulprojekt von Pro Senectute usw. usw. Welche Bedeutung hat Aktivität für die Menschen?**

**Marcel Sonderegger:** Aktivität wird auch definiert als Beweglichkeit, Lebendigkeit, Tätigkeit, Wirksamkeit. Körperliche Aktivität führt nicht nur zur Vergrösserung der Muskelmasse und zur Erhöhung der Knochendichte, sondern sie hebt auch die Stimmung, optimiert den Stoffwechsel, stärkt das Immun- und das Kreislauf-System und senkt das Krebsrisiko.

**Aktivität ist also im Sinne von Beweglichkeit und Lebendigkeit nicht nur an Mobilität gebunden ...**

Genau. In der Gerontologie wird von exogener Beweglichkeit (Aktivität) gesprochen und von innerer Beweglichkeit (Passivität), wo der Mensch ohne äussere Intervention durch innere Auseinandersetzung lebendig bleibt. Das beinhaltet zum Beispiel das Nachdenken über Leben, die Fähigkeit, sich zurückzuziehen, Ungereimtes in sich zu klären, und die Umsetzung des sogenannten Konzeptes der Generativität: das heisst, Wissen und reflektierte Erfahrung weiterzugeben. Betagte, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, überraschen oft durch innere Erlebnisfähigkeit. Sie können staunen

über das, was in ihrem eingeschränkten Raum stattfindet, etwa die Verwandlung eines Baumes im Jahresverlauf. Innere Beweglichkeit kann auch heissen, alte Lebenskonflikte zu bereinigen, indem man z. B. einer Schwester, mit der man lange keinen Kontakt mehr hatte, einen Brief schreibt.

**„Im Alter muss man seinen eigenen Lebensrhythmus finden.“**

**Worum gehts denn nun?**  
Es gilt, aus dem Arbeitsrhythmus auszutreten und zu einem eigenen (autonomen) Lebensrhythmus zu finden. Was das konkret heisst, ist sehr

individuell. Es geht um die persönlichen Fragen: Was ist mein Charisma? Was sind meine Ressourcen, meine Potenziale? Was brauche ich an Bewegung? Was sind meine Bedürfnisse? Was macht mir Freude? Was kann ich gut? Was mache ich gern? Wichtig ist die Teilhabe an der Welt, indem

**Menschliches Leben ist aber auch geprägt vom Wechsel zwischen Aktivität und Ruhe ...**

... deshalb gilt es, eine Balance zu finden zwischen aktiver und passiver Lebensweise und beide Quellen auszuschöpfen. Dies kann im Alter besser gelingen als im stressigen, überaktiven Leben.

**Wird Aktivität nicht häufig mit Aktivismus verwechselt?**

Aktivität heisst nicht Betriebsamkeit. Es heisst nicht, dass ich überall dabei sein muss und nicht genug bekomme. Das wäre Aktivismus. Erich Fromm nennt es entfremdete Aktivität im Sinne von brosser Beschäftigung. Es ist letztlich Ablenkung vom eigenen Selbst. Aktivität dagegen baut Leib und Seele auf und hat eine lebendige Qualität.

**Welche Aktivität ist denn im Alter sinnvoll und gesund?**

Es geht darum, die Aufmerksamkeit in die Zukunft zu richten, eine Standortbestimmung vorzunehmen, die Lebensbilanz zu ziehen und dann Möglichkeiten zu sehen, wie ich als autonomer Mensch die Lebensgestaltung im Alter angehen will und kann. Es geht nicht mehr um Leistung.

man sich mit zunehmendem Alter nicht ausschliesst, sondern mitverantwortlich am Leben im öffentlichen und privaten Umfeld teilnimmt.

**Viele Pensionierte haben heute kaum Zeit. Steht dies im Zusammenhang mit unserer Leistungsgesellschaft, wo der Wert eines Menschen an der vollen Agenda gemessen wird?**  
Ich beobachte, dass viele nach der Pensionierung weiterfahren wie vorher, keine neuen Muster ausprobieren, keine neuen Spuren legen wollen oder können, keinen eigenen Lebensrhythmus finden. Bei den Kursen «Vorbereitung auf die Pensionierung» schlage ich jeweils vor, nach der Pensionierung zwei bis drei Monate zu suchen, leer zu werden, geduldig zu beobachten, was sich ändert, was sich anders anfühlt, und erst dann zu planen und zu strukturieren! Ein Tag, der leer vor uns liegt, ist nur für Kreative auszuhalten!

**Hat die Geschäftigkeit mancher Senioren auch damit zu tun, dass sie im Aktivismus die Bestätigung suchen, noch gebraucht zu werden?**

Ein solcher Aktivismus ist ein Trugschluss, ist doch ein Paradigmenwechsel im Alter unerlässlich. Es gibt viele Möglichkeiten, auch nach der Berufsphase Anerkennung und Bestätigung zu finden: bei der Vertiefung eines Interessengebietes, der Pflege eines leidenschaftlichen Hobbys, beim Aussozialen, kulturellen, politischen Engagement, beim Austausch im Quartier, im

Haus, unter Freunden. Der Philosoph Ernst Bloch schreibt, dass individuelles Leben nur gelingen kann, wenn es in einem kontinuierlichen, aktiven Austausch mit der Gemeinschaft steht, und dass das gesellschaftliche Leben nur gelingen kann, wenn alle Generationen in einem produktiven Austausch miteinander stehen.

**Kann zu viel Aktivismus nicht auch eine Flucht sein vor sich selber, der Angst vor dem Alter, vor Abbau und Tod?**

Ja, sicher. Aktivismus kann den Weg zur spirituellen Seite verdecken. Seine Persönlichkeit entwickeln heisst, sich zum Original zu entwickeln. Der Weg zum wahren Selbst führt zu Erinnerungen an Wunden und Verletzungen in der Vergangenheit. Es gilt, sich mit sich zu versöhnen und zu vergeben, auszumisten und zu entscheiden, was wichtig ist. Vor Richtungsänderungen braucht es Zeiten der Stille und der Erinnerung. Hermann Hesse hat am Ende des Lebens nüchtern formuliert: «Dem Leiden und Tod gewachsen zu sein, ist die Aufgabe des Alters.» Das heisst, die Angst vor Abhängigkeit aufzugeben und zu spüren, dass die Endlichkeit das nächste wichtige Ereignis ist.

**Und was bedeutet Aktivität für Sie persönlich?**

Aktivität heisst für mich Energie spüren, Leben spüren, das Umfeld und die Menschen spüren. Aktivitäten beleben, erweitern Wissen und Erfahrungen, können Neu-Gier befriedigen, z.B. im Austausch mit meiner Frau. Die Herausforderung für mich ist, eine Balance zwischen Aktivität und Ruhe, zwischen Struktur und unstrukturierten Zeiten zu finden. Ich glaube, ich habe viel Energie, und deshalb ist die Balance nicht so einfach! Ich habe die Aktivitäten in den letzten Jahren sehr heruntergefahren und habe nur noch ein Präsidium, das Co-Präsidium des Forums für Ethik und Ökologie. Früher habe ich oft 10 bis 20 verschiedene Projekte oder Tätigkeiten nebeneinander ausgeführt. Das war gut und in der Regel lustvoll.

**„Aktivismus kann den Weg zur spirituellen Seite verdecken.“**

**Das hat sich mittlerweile etwas geändert.**

Ja, einige Aktivitäten möchte ich aber trotzdem nicht missen, etwa die Organisation der Thuner Alterstagung, Coaching und Beratung, Seminare – auch bei Pro Senectute Kanton Luzern –, den Seniorenstamm bei Pro Senectute und die Bettagswanderung. Entspannung bringen mir Hunde- und Unterwegsseine mit Bahn oder Schiff und Zeitungslesen.

INTERVIEW MONIKA FISCHER