

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 57 (1979)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Man muss auch selber etwas tun...  
**Autor:** Staub, Eleonore  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-723670>

#### 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:** 22.01.2026

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



*Eleonore Staub*

## Man muss auch selber etwas tun ...

Jetzt weiss ich es: mit meinen 63 gehöre ich zu den «jungen Alten». Diese stehen zwischen 60 und 70 und unterscheiden sich im Tempo, in den Reaktionen und Erwartungen von den «mittleren Alten» zwischen 70 und 80 genauso wie von den «alten Alten» über achtzig.

Diese nette, natürlich durchaus flexibel anzuwendende Einteilung erfuhr ich in einer bemerkenswerten Juli-Nachmittagssendung von Radio DRS II. Da wurde Frau Dr. Käthe Johannes-Biske über ihre Erfahrungen nach der Pensionierung befragt. In knapp dreiviertel Stunden bot sie viele interessante und anregende Anspekte der dritten Lebensphase, so viele, dass es zu intensivem Nachdenken und zu belebenden Diskussionen im Bekanntenkreis führte.

Mir persönlich machte ein Satz besonderen Eindruck: «Man muss auch selber etwas tun für sein Alter.» Frau Johannes illustrierte dies mit einigen Beispielen aus ihrem jetzigen Leben. Sie und ihr Mann absolvieren täglich eine Viertelstunde Altersturnen, einen einstündigen Spaziergang, mindestens eine Stunde (Fach-)Lektüre, um auf dem laufenden zu bleiben. Jede Woche gehen beide zu einer Ganzmassage, jedes Jahr zu einem Gesundheitsaufenthalt. Ausserdem ernähren sie sich vernünftig.

Auf die Frage der Redaktorin, ob die Umstellung vom Beruf auf die beruflose Zeit nicht viel Kraft gekostet habe und wie sie — im «mittleren Altersalter» stehend — ihre immer noch zahlreichen Aktivitäten bewältige, antwortete Frau Johannes, sie habe einsehen müssen, dass man auch dadurch selber etwas für sein Alter leiste, dass man gewisse Dinge mit mehr Mass, grösserer Zurückhaltung und klügerer Zeiteinteilung betreibe als

früher. Vielleicht, so überlegte ich mir weiter, sieht man sich auch vor die Frage gestellt, ob man nicht bestimmte Aktivitäten — etwa Autofahren, Gartenarbeit oder Haushalten im treppenreichen Einfamilienhaus — rechtzeitig und freiwillig aufgeben sollte. Welche Dinge und Aktivitäten das betrifft, ist ebenso individuell wie die Massnahmen, mit denen der einzelne regelmässig etwas für sein Alter tut.

Damit gelange ich zur umgekehrten Frage: Welche Dinge, welche Aktivitäten würde ich nur im äussersten Notfall aufgeben? Spontan erwidere ich: die eigene Wohnung. Und: die vielfältigen, während Jahren sorgsam aufgebauten und gepflegten Kontakte mit lieben Menschen jeden Alters.

Ich möchte offen bleiben und jene Abkapselung und Segregation vermeiden, von der im «Entwurf zu einem Altersleitbild des Kantons Zürich» ausführlich die Rede ist. Dort heisst es: «Es gibt Anzeichen dafür, dass die Älteren in einer Welt für sich leben, das heisst, eine Subkultur bilden.»

Sicher: das Tempo der Jüngeren und Jungen ist oft atemberaubend. Allzuleicht glaubt man den Wert als Partner verloren zu haben, weil man so schnell nicht mehr mitkommt. Man erinnert sich nicht exakt, wieviel Hundertstel-Sekunden der Enkel (18) besser war als die Leichtathletik-Kollegen, und unterdrückt nur mühsam seine Verblüffung, wenn der Göttibub (21) mit einem Riesenring im Ohr daherkommt. Anderseits ist mir mit den Jahren vieles klar geworden, was die Jungen noch verwirrt und hinter ihre Hi-fi-Musikvorhänge drängt. Ueber die Aeusserlichkeiten hinweg ergeben sich, wenn man Geduld hat, manchmal beglückende Augenblicke. Dann gelingt es mir, gerade jungen Menschen etwas von den Einsichten mitzuteilen, die ich gewonnen habe. Ich begreife ihre Lebensführung und Weltsicht und werde dadurch reicher und reifer. Und das ist das Beste, was ich für mein Alter tun kann.

*Eleonore Staub*