

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 58 (1980)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Zeitdruck im zweiten Leben  
**Autor:** Staub, Eleonore  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-723893>

### **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>**



Eleonore Staub:

## Zeitdruck im zweiten Leben

«Weiss man das auf einmal, so auf einen Ruck, „Jetzt bist du kein junger Herr mehr!“? Das muss ein sehr unangenehmer Moment sein!» sagt der 28jährige Stani Freudenberg zu seinem Onkel, dem Grafen Hans Karl Bühl in Hofmannsthal's Lustspiel «Der Schwierige». Und der Onkel Kari, Junggeselle, Mitte 40, erwidert: «Ich glaube, es kommt so ganz allmählich, wenn einen auf einmal ein anderer bei der Tür vorausgehen lässt, und du merkst dann, er ist viel jünger, obwohl er auch schon ein erwachsener Mensch ist.» Aelter werden heisse übrigens auch, **nicht** mehr zu glauben, dass es Leute gibt, die einem alles erklären können.

Ganz allmählich: das stimmt überein mit der Beobachtung der Altersforscher, wonach Altern **nicht eine** Abnahme aller Kräfte und Fähigkeiten bedeutet. Richtig ist es, von **Veränderungen** zu sprechen, die allerdings bereits nach dem 25. Lebensjahr beginnen, dann aber noch nicht wahrgenommen werden, weder von der Gesellschaft noch vom einzelnen. Im Gegenteil: Dreissig- bis Vierzigjährige fühlen sich meist auf dem Gipfel der Leistungsfähigkeit.

Aber was bewirkt diese allmählichen, mit zunehmendem Alter immer deutlicher bemerkbaren Veränderungen? Hans Selye, der Begründer der Lehre vom Stress, weist auf den engen Zusammenhang zwischen Stress und Altern hin. Stress ist ein Alarm- und Warnsignal auf Ueberforderung und Ueberanstrengung. Jeder

Mensch besitzt einen vorgegebenen Vorrat an «Anpassungsenergie». Dieser Vorrat kann nicht vermehrt, sondern nur verbraucht werden. Das Mass, in dem wir diesen Vorrat benützen, bestimmt unsern Alterungsprozess. Die Folgerung: Je älter wir werden, desto sparsamer sollten wir also mit der Anpassungsenergie umgehen, desto sorgfältiger unnötige Stresssituationen vermeiden.

Neben Aerger ist eine der wichtigsten Ursachen von Stresssituationen im vorgerückten Alter der Zeitdruck. «Alles, was unter Zeitdruck geschieht», so formuliert es der Bonner Gerontologe Dr. Schmitz-Scherzer, «fällt schwer.» Zeitdruck regiert, wir wissen es, die Fahrpläne der öffentlichen Verkehrsmittel und der Strassensignalanlagen, den Strassenverkehr. «Pressiere, pressiere», heisst's an den Kassen der Supermärkte, Warenhäuser und Selbstbedienungsläden, in Werkstätten und Fabriken, in Büros und Personalkantinen. Von solchen Zwängen können wir uns als Rentner weitgehend befreien, die täglichen Aufgaben und Pflichten gemächlicher erledigen.

Das heisst nun nicht, man solle jede Anstrengung, jede Herausforderung vermeiden. Nichts wäre unklüger. Wir würden verkümmern, wie man dies bei Insassen mancher Altersheime beobachtet, denen übermässige Fürsorge alles abnimmt.

In seinem Buch «Das Meisterspiel» gliedert Robert S. Ropp das Menschenleben in vier Abschnitte. Der erste reicht von der Empfängnis bis zur Geburt, der zweite kennzeichnet sich durch Wachsen, Lernen und Vorbereiten und dauert von der Geburt bis zur Pubertät. Im dritten Abschnitt gründet der Mensch die Familie, erhält sie, kommt im Beruf vorwärts und hat verantwortungsvolle Verpflichtungen.

Den vierten Abschnitt nennt Ropp das zweite Leben. Es beginnt etwa nach dem 50. Jahr und endet mit dem Tod. Wer richtig gelebt hat, betritt es mit Ungeduld und Freude. Er vereinfacht seine Lebensweise, passt sie den geringeren Bedürfnissen an und arbeitet an der Entwicklung und Ausbildung der seelischen und geistigen Kräfte und an der Erweiterung seines Bewusstseins. Glücklich ist der, der das Empfangene weiterverschenken kann und dadurch den inneren Reichtum vergrössert.

Eleonore Staub

### Frischzellen

nach Prof. Niehans

**Regenerations-Kuren**

**Thymus-Kuren**

**Krebsvorsorge**

PRIVATKLINIK DR. GALI

Informationen und Prospekte  
durch Sekretariat Schweiz  
Lerchenstrasse 105  
4059 Basel, Tel. 061/ 351712

