

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz

**Band:** 67 (1989)

**Heft:** 3

**Rubrik:** Unsere Leserumfrage : Freizeit und Ferien im Alter

### 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:** 11.01.2026

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

# **Freizeit und Ferien im Alter**

Die 49 Zuschriften zu unserer Leserumfrage ergeben ein recht farbiges Bild von der Freizeit im Alter. Nur in wenigen Antworten kommt ein Beigeschmack von Langeweile zum Ausdruck. Vorausgesetzt, dass das Alter nicht von Krankheit überschattet ist, freuen sich die meisten Schreiberinnen und Schreiber über den neugewonnenen Freiraum. Sie geniessen das Dasein ohne Zeitdruck und widmen sich vermehrt den Hobbys. Zu den beliebtesten Beschäftigungen gehören Lesen, Kreuzworträtsel, Gartenarbeit und Wandern. Erfreulich ist, dass es für viele pensionierte Männer selbstverständlich ist, dass sie ihre Frau bei der Verrichtung der täglich anfallenden Arbeiten unterstützen. Denn bekanntlich gibt es im Haushalt kein Pensionierungsalter!

ytk

## **Ich bin nun 86 Jahre alt,**

freu mich am Leben, ob heiss, ob kalt.  
Mit 78 ging ich in Pension,  
ich brauchte leider noch den Lohn.  
Dann konnt ich endlich meinen Hobbys frönen,  
singe im Singkreis in den höchsten Tönen.  
Als Kegler mach ich fleissig mit,  
das hält mich jung und zudem fit.  
Male in Öl und Aquarell,  
schöpfe mit Wonne aus diesem Quell.  
Mit 80 hab ich noch Jassen gelernt,  
von diesem Spiel hab ich mich stets entfernt.  
Mit meiner Frau geh ich in den Turnverein,  
um frisch und fröhlich dabeizusein.  
Sehr oft wir bei der Nachbarin sind,  
die ist im gleichen Alter, leider blind,  
da wird erzählt und vorgelesen.  
Besuche im Kranken- und Altersheim  
mögen gegenseitig nützlich sein.  
Wir sind ja glücklich und zufrieden,  
wozu noch Ferien, meine Lieben?  
Tapetenwechsel doch tut jedem gut,  
erfrischt die Seele und das Blut.  
Man braucht da nicht ans Kochen denken  
und lässt sich einfach herrlich lenken.  
Ferien von der Kirche organisiert,  
haben uns schon immer imponiert,  
man fühlt sich wohl im geselligen Kreis,  
das alles zum erschwinglichen Preis.

Herr W. K. in W.

## **Tapetenwechsel**

Für Alleinstehende ist ein Tapetenwechsel besonders wichtig, wenn man nicht vereinsamen will. Ich habe mich einer Seniorengruppe angegeschlossen. Glücklicherweise wurden meine anfänglichen Zweifel nicht bestätigt. Von Jahr zu Jahr gefällt es mir in dieser angenehmen Gesellschaft besser.

Frau R. Z. in Z.

## **Vorbereitung ist wichtig**

Ich bin seit 12 Jahren pensioniert und habe den Ruhestand schon in den letzten Jahren meines Berufslebens geistig vorbereitet. Früher fehlte mir die Zeit, um Bücher zu lesen und Kreuzworträtsel zu lösen. Dies kann ich nun nachholen. Daneben arbeite ich gerne im Garten und mache mit meinen Veteranen-Berufskollegen monatlich einen Ausflug. Wenn ich noch meine Tätigkeit in der Fürsorgebehörde unserer Gemeinde dazurechne, ist meine Freizeit weitgehend ausgefüllt. Seit meiner Pensionierung lasse ich mich nicht mehr von der Zeit diktieren und geniesse deshalb täglich Ferien, obwohl ich immer etwas zu tun habe. Weiterhin tätig zu sein, ist sicher ein gutes Rezept zur Erhaltung des geistigen und körperlichen Wohlbefindens. Wer sich so auf den Ruhestand vorbereitet und gesund sein darf, muss sich wahrlich nicht zum «alten Eisen» zählen.

Herr F. W. in H.

## **Ein finanzielles Problem**

Ich bin dankbar, dass ich in jungen Jahren vieles geniessen durfte. So habe ich heute eigentlich nicht das Bedürfnis, Ferien zu machen. Ich glaube, Ferien sind für viele ältere Menschen sicher auch ein finanzielles Problem, wobei natürlich auch ausschlaggebend ist, was für Ansprüche man stellt!

Frau E. P. in G.

## **Zehn wunderbare Jahre**

Als mein Mann 67 war, wurde «seine» Firma verkauft. Eine wunderbare Freiheit begann! Oft setzten wir uns aufs Velo und fuhren bis zu jenen Plätzchen, wo wir reife Himbeeren und Brombeeren wussten. Zur Abwechslung leisteten wir

uns auch etwa bescheidene Ferien in anderen Landesgegenden. Wir genossen miteinander das unbeschwerde Wandern und die Freude an der Natur. Während mehr als 10 Jahren haben wir uns nie gelangweilt. Doch dann war von einer Woche zur andern Schluss mit aller Freude. Mein Mann wurde von einer schweren Krankheit getroffen, und seine bis dahin gute Gesundheit war für den Rest seines Lebens ruiniert. Ich danke allen lieben Menschen, die uns in dieser schweren Zeit helfend zur Seite stehen, so dass wenigstens ich positiv, stark und dankbar für die guten Jahre bleiben darf.

*Frau D. K. in T.*

### Malen macht mich glücklich

Seit mein Mann gestorben ist und unser Sohn geheiratet hat, bin ich allein. Ich ziehe oft in die Natur hinaus und geniesse die frische Luft, soviel es geht. Auch habe ich mir Farben, Pinsel und eine Staffelei gekauft. Gerne fahre ich in die Berge oder an einen See und mache statt Fotos gemalte Erinnerungen. Ich bin bei dieser Beschäftigung so glücklich und vergesse alles Leid, dass ich jedem raten möchte, es auch zu versuchen. Es müssen ja keine Kunstwerke entstehen. Hauptsache ist, wenn man sich selber daran freut und anderen ab und zu ein Geschenklein machen kann!

*Frau N. O. in Z.*

### Erinnerung an einen lieben Menschen

Als ich die Pension bekam, konnte ich keine Pläne schmieden. Es galt, einen lieben Menschen zu pflegen. Die Erinnerung daran freut mich mehr, als wenn ich die Welt umsegelt hätte. Heute bin ich über achtzig Jahre alt und freue mich, dass ich trotz Gehbehinderung noch über eine halbe Stunde spazieren kann. Zum freudigen Lebensinhalt gehört auch das Briefschreiben und das Lesen. Besonders lieb sind mir die Psalmen geworden. Das Zusammenleben mit anderen Pensionären im Heim ist ebenfalls eine Bereicherung. Und nun: «Von guten Mächten wunderbar geborgen, erwarten wir getrost, was kommen mag.»

*Frau K. S. in R.*

### Leben ist Weben – Weben ist Leben

Das Handweben war ein Jugendtraum von mir, weshalb ich mich nach der Pensionierung zielbewusst für einen Kurs anmeldete. Doch kaum hatte der Kurs begonnen, wollte ich gleich wieder Reissaus nehmen. Ich kam mir «alt und dumm» vor. Glücklicherweise hielt mich die junge Webmeisterin zurück und motivierte mich zum Weitermachen. Seither webe ich mit Begeisterung und habe bereits eine erfolgreiche Ausstellung hinter mir.

*Frau R. E. in S.*



Wandern gehört zu den beliebtesten Freizeitbeschäftigungen.

Foto: Christof Sonderegger

## Wo ein Wille ist ...

Hoffentlich gehören Sie nicht zu jenen Menschen, die während der ersehnten Zeit des Jahres – den Ferientagen – in ihr «Schnäggehüsli» kriechen und vielleicht noch versuchen, dieses mit einem «Deckeli» zu verschliessen. Gerade betagte Leute haben einen vermehrten Kontakt und einen «Tapetenwechsel» nötig. Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg. Oft gelingt es mit einer positiven Einstellung leichter, Gespräche zu knüpfen.

*Frau R. Sch. in O.*

## Wir sind dankbar

Mein Mann ist 82, ich bin 89 Jahre alt. Vor 17 Jahren wurde er pensioniert. Einige Monate vorher plante und ordnete er im Geschäft, was möglich war. Er freute sich sehr auf seinen Ruhestand und hatte verschiedene Pläne. Auch ich freute mich mit ihm, hatte aber trotz allem gemischte Gefühle. Heute habe ich oft Schmerzen und bin sehr dankbar, dass mir mein Mann im Haushalt hilft. Zum Musizieren kommen wir beide nicht mehr, weil Sehkraft und Geschicklichkeit abgenommen haben. Trotzdem sind wir dankbar und zufrieden, dass wir noch beisammen sein dürfen.

*Frau L. M. in B.*

## Ein herrliches Gefühl

Der Übergang zur Pensionierung ging bei mir problemlos. Ich habe nichts nachzuholen, was ich vorher hätte aufschieben müssen. Freizeit möchte ich im Pensionsalter eher als «Freiheit» taxieren. Es ist ein herrliches Gefühl, dem Alltag entfliehen zu können, wann immer man Lust dazu verspürt und dabei nicht auf die Uhr schauen zu müssen. Obwohl Ferien aus diesem Grund nicht mehr unbedingt notwendig sind, machen wir Ferien, damit sich meine Frau auch einmal an den Tisch setzen kann und nicht studieren muss, was sie morgen kochen soll!

*Herr P. Sch. in St.G.*

## Ich habe immer Zeit

In meiner Freizeitbeschäftigung hat sich seit meiner Pensionierung nicht viel geändert, weil ich mich noch immer gern mit dem beschäftige, was mir vorher schon lieb war. Der Unterschied ist, dass man Zeit hat und helfen kann, wo es nötig ist. Ich habe immer Zeit, wenn man mich braucht.

*Herr E. Sch. in K.*

## Ferien bleiben, was sie waren

Vor zehn Jahren wurde mein Gatte pensioniert. Von nun an mussten wir keine Rücksicht mehr nehmen, wir können in die Ferien, wann wir wollen. Trotzdem haben die Ferien nichts an Wert verloren. Sie bleiben für uns, was sie immer waren, und dienen zur Erholung von Krankheit, zum Kennenlernen und Entdecken von neuen Gegenden und zum Anknüpfen von Beziehungen mit Gleichgesinnten.

*Frau A. B. in H.*

## Enttäuschte Ferienerwartungen

Mehr als 30 Jahre konnte ich nicht in die Ferien, weil ich meine Mutter gepflegt habe. Nach ihrem Tod habe ich zwar ein paar Versuche gemacht, wurde aber oft enttäuscht. Einmal landete ich nach 1½ Tagen für drei Wochen im Spital, ein andermal wurden mir meine Koffer gestohlen! Nun bin ich pensioniert, arbeite aber noch als Musiklehrerin. Meine Ferien fallen deshalb mit den Schulferien zusammen. Ich freue mich aber nie so fest auf die Ferien wie meine Schüler. Da ich in der Freizeit viel alleine bin, beschäftige ich mich mit Haushalt und im Garten. Es befriedigt mich, wenn ich meine Freizeit sinnvoll ausnutzen und andern einmal eine Freude machen kann.

*Frl. J. J. in R.*

## Keine Pflichtübungen mehr

Mit der Pensionierung ist eine andere Lebensführung möglich geworden. Befreit von «Pflichtübungen» kann ich spät zu Bett gehen und morgens auf den Wecker verzichten. Unbeschwert geniesse ich Konzerte, ohne nach der Pause aus «Pflichtgefühl» aufbrechen zu müssen. Anstrengende kulturelle Reisen kann ich jetzt vom ersten Tag an voll miterleben. Ich starke ausgeruht und habe nach der Reise Zeit, mich von den Strapazen zu erholen. Das Seniorinnen-Dasein hat viele positive Seiten.

*Frau W. V. in A.*

## Ich geniesse jeden Tag aufs neue

Für mich kam die Pensionierung plötzlich und unerwartet, da ich mit 53 Jahren frühzeitig pensioniert wurde. Ich glaubte erst, dass ich nun viel zu viel Zeit hätte und es sicher langweilig werde. Aber es kam ganz anders. Ich geniesse jeden Tag aufs neue, gehe spazieren, mache die Einkäufe viel bewusster und helfe hie und da aus. Hobbys habe ich keine.

*Frau M. A. in W.*

## **Wir finden immer ein Plätzchen**

Freizeit im Alter, das wäre Langeweile! Wer aus gesundheitlichen Gründen stillsitzen muss, der weiss das. Wenn ich bei meinen vielseitigen Interessen und Aktivitäten noch «Freizeit» habe, löse oder «bastle» ich Kreuzworträtsel. Mit den Ferien ist es etwas schwieriger, da ich nicht mehr wie früher wandern kann und auch nicht mehr in die Höhe darf. Doch haben wir für ein paar abwechslungsreiche Tage noch immer schöne Plätzchen gefunden in unserem Land. Von Weltreisen träumen wir ohnehin nicht. Wesentlich scheint mir Zufriedenheit und Dankbarkeit für das, was noch möglich ist. Und wenn wir da und dort verzichten lernen müssen, soll uns das nicht verbittern.

*Herr W. M. in B.*

## **Freizeit stimmt versöhnlich**

Ich freue mich, dass ich jetzt meinen Tag einteilen kann wie ich will, und geniesse diese Freiheit. Sie stimmt mich versöhnlicher meiner harten, allzu harten Jugendzeit gegenüber, in der es das Wort «Freizeit» überhaupt nicht gab, es sei denn, ich rechne die wenigen Schulstunden dazu! Das Wort Ferien lernte ich zu meinem 25. Geburtstag kennen.

*Frau M. T. in R.*

## **Schlechtes Gewissen**

Wenn man pensioniert ist, ist die Arbeit nicht immer streng abgegrenzt von den Tätigkeiten, die mir Vergnügen machen. Beschäftigungen, die früher ausschliesslich in der Freizeit Platz fanden, können heute nach Lust und Laune betrieben werden. Wohl aus diesem Grunde habe ich manchmal ein schlechtes Gewissen, wenn ich mich zu lange beim Einkaufen oder am Telefon aufhalte oder mitten am Tag lese oder sticke. Und ich freue mich genauso wie früher auf den «Feierabend», weil ich dann sozusagen offiziell «unnützlich» sein darf. Was die Ferien betrifft, zieht es mich schon ab und zu aus den gewohnten Mauern und dem Alltag. Da sich mein Mann aber seit kurzem zu Hause am wohlsten fühlt, gehe ich meistens allein. Um meinen Mann nicht lange allein zu lassen, unternehme ich meist nur kleine Reisen, zum Beispiel Städteflüge.

*Frau I. I. in D.*

## **Fester Tagesrahmen**

Vor der Pensionierung hatte ich zu wenig Freizeit für meine Hobbys, nämlich Lektüre und mässigen Sport, vornehmlich Wandern und Skifahren. Nach der Pensionierung gab es zuviel

davon. Ich schätzte sie daher zu wenig und konnte sie nicht so tief und voll geniessen, wie ich es ersehnt hatte. Eine Beschränkung durch nützliche Tätigkeiten in der Zwischenzeit tat not. Ich begann an der Seite meiner Gattin oder allein, sämtliche Küchenarbeiten zu besorgen und vermehrt im Garten zu helfen. Dank diesem festen Tagesrahmen freute ich mich wieder richtig auf die dazwischenliegenden freien Stunden.

*Herr A. Sch. in Sch.*

## **Wunschtraum**

Frei über seine Zeit verfügen zu können, ist der Wunschtraum vieler. Auch wir hatten ihn und stürzten uns mit Enthusiasmus auf unsere Hobbys. Inzwischen sind wir soweit, dass die ersehnte Freizeit wieder zur Arbeitszeit wurde. Fast wie früher freuen wir uns nun wieder auf die paar Tage Ferien, wo wir Zeit zum Faulenzen, Spielen, Thermalbaden, Wandern und Diskutieren haben.

*Frau M. B. in A.*

## **Ferienmachen will gelernt sein**

Während meiner Schulzeit waren Ferien für mich gleichbedeutend mit strenger Arbeit: Kartoffeln setzen, Heuen, Ernten usw. Zum Ausschlafen und Spielen blieb nicht viel Zeit. Auch später als Bauernfrau waren Ferien für mich ein Fremdwort. So kam es, dass ich regelrecht lernen musste, Ferien zu machen und ohne schlechtes Gewissen zu geniessen.

*Frau I. K. in F.*

## **Alt sein wäre schön ...**

Ja, die Zeit ist gekommen, wo ich wieder «Frivolité» machen kann und Zeit habe zu schreiben, Karten zu sticken und zu schnitzen. Auch das Zitherspielen will ich wieder üben. Es wäre so schön, alt zu sein ...

*Frau A. S. in M.*

## **So ist das!**

Nach 54 Arbeitsjahren ohne Pension arbeitete ich oft im Garten und spaltete Holz für unseren Kachelofen. Nun sind wir im 83. und 88. Altersjahr, können uns nur noch mit Stützstöcken fortbewegen und sind auf die Pflege im Altersheim angewiesen. So ist das!

*Frau und Herr B. und H. S. in W.*

## **Die Zeit vergeht viel zu schnell**

Mir darf niemand sagen, dass es nach der Pensionierung langweilig sei, sonst muss er lügen. Als Rentner vergeht mir die Zeit viel zu schnell.

Ist man einigermassen gesund, ist diese Freizeit nur ein grosses Vergnügen. *Herr E. H. in B.*

### Nachholbedarf

Ich hatte schon etwas Nachholbedarf für Ferien. Solange wir jünger waren, fehlte es uns stets an Zeit und Geld, man bekam ja höchstens 14 Tage bezahlte Ferien. Später, als es dann etwas besser wurde, erkrankte mein Mann, und wir konnten erst recht nicht mehr weg. Nun bin ich schon viele Jahre allein. Erst nach meiner Pensionierung konnte ich meiner ungestillten Sehnsucht nach Ferien nachgeben. *Frau F. T. in S.*

### Ferien sind wichtig

Wir Alten haben ja sozusagen Dauerferien. Wir müssen uns nicht mehr erholen vom Stress in Beruf, Verkehr und Familie. Und doch sind Ferien auch für uns wichtig: Ein Klimawechsel regt unsere müd gewordenen Organe wieder an, ein Tapetenwechsel kann neue Eindrücke, Erfahrungen, vielleicht auch eine neue Möglichkeit zur «Selbstentfaltung» bringen. *Frau M. C. in O.*

### So Gott will

Hinter das Planen für die Zeit nach der Pensionierung sollte man schreiben: So Gott will und wir mögen. Denn meistens kommt mit 65 nicht nur die AHV! *Frau M. E. in R.*

### Zeit für Enkelkinder

Ich finde es schön, dass man im Alter mehr Freizeit hat. Vor allem macht es mir Freude, dass ich meine Grosskinder geniessen kann. Für meine Kinder hatte ich leider wenig Zeit, da ich meinem Mann geschäftlich helfen musste. *Frau H. Z. in F.*

### Loslassen

Vieles habe ich mir vorgenommen für die Zeit nach der Pensionierung. Liegengelassenes endlich zu Ende führen, Versäumtes nachzuholen und Zeit haben für Kommendes und Unvorhergesehenes. Ich will kein Programm aufstellen, denn dieses drängte nach Erfüllung, und das wäre ein Zwang. Zwänge aber will ich meiden. Wichtig ist für mich allein, dass ich loslassen kann, wann und wo ich will. Mit leichtem Gepäck möchte ich meine Wegstrecke gehen. *Frau M. Sch. in S.*

### Man nimmt sich Zeit, um keine Zeit zu haben

Man steht später auf, sitzt länger am Tisch. Man läuft im Morgenrock herum, bis die Zeitung kommt – und schon ist der halbe Morgen vertan. Nach dem Mittagsschlafchen bis drei Uhr rafft man sich – sofern das Wetter mitspielt und nichts Unvorhergesehenes dazwischenkommt – auf, die vorgenommene Arbeit zu erledigen. Kurz: Man nimmt sich Zeit, um keine Zeit zu haben. Das ist übrigens ganz normal. Fast unbewusst hat man sich an den neuen Lebensrhythmus gewöhnt. *Frau H. R. in K.*

### Alles ist relativ!

Stadt- und Blockhausbewohner zieht es selbstverständlich mehr in die Ferien als uns, die wir quasi im «Stöckli» wohnen. Wir wohnen schon ein Jahr im eigenen Haus, ganz im Grünen. An Ferien denken wir gar nicht. Wie gesagt, es ist alles relativ. Für uns bedeutet die Pensionierung im wahrsten Sinn des Wortes: geschenkte Zeit, die so ist, wie wir sie uns vorstellten.

*Frau A. K. in M.*

### Es müssen keine Weltreisen sein

In meinen vier Jahren nach der Pensionierung habe ich trotz der kleinen AHV soviel Schönes erlebt. Ich besuche oft meine Freundinnen, gehe ins Kino und besuche eine Theateraufführung. Ach, es muss ja wirklich nicht immer eine Auslandreise sein. Aber ein wenig den Alltag im Alter verschönern, das können wir uns doch leisten. Und sollen es auch, solange uns der Herrgott unsere Gesundheit schenkt. *Frau U. P. in B.*

### Jedem das Seine

Die Freizeit nutze ich für Handarbeiten, zum Gedächtnistraining, Spielen und Lesen. Mein Mann hingegen macht gerne Reisen, bastelt allerlei «Hölziges» und geniesst das Fernsehen. Trotz unseren verschiedenen Interessen kommen wir ganz gut zurecht – einfach: Jedem das Seine! *Frau B. Sch. in N.*

Auswertung: Yvonne Türler

Die neue Leserumfrage zum Thema «Toleranz» siehe Seite 76 / 77.