

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 70 (1992)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Geborgen fühlt sich, wer etwas dafür tut  
**Autor:** Mäder, Ueli  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-721881>

### **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:** 09.01.2026

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



# Geborgen fühlt sich, wer etwas dafür tut

**M**it der Pensionierung ist das Leben noch nicht vorbei! Gerade zu diesem Zeitpunkt eröffnen sich viele Chancen – man muss sie nur ergreifen und kann so mehr als vorher für sich selber und auch für die Allgemeinheit tun, kann sich Zeit nehmen, Zeit für Gespräche, Zeit, um das Schöne zu genießen, Zeit, um zu sich selber zu gelangen, sich selber zu akzeptieren.

## Etwas Sinnvolles tun

«Ich möchte gerne etwas tun für mich und die Gesellschaft», sagte mir kürzlich ein bald 70jähriger Mann. Trotz breitem Aktivitätsangebot ist er ein wenig ratlos, denn: «Sprachen kann ich schon, Turnen und Malen mag ich nicht, Theaterspielen auch nicht. Und in der Kirchgemeinde und bei der Pro Senectute sind doch vor allem die Frauen aktiv. Denen will ich nicht ins Gärtchen trampeln. Teekränzchen und so, das ist nicht meine Sache. Überhaupt kommen mir immer wieder Zweifel, was das Ganze soll. Wer hat schon ein wirkliches Interesse an uns Alten!»

Niemand hat zu Beginn der 70er Jahre laut «Handel heute» erwartet, dass die Rentnergeneration so schnell aus dem Trauma der verlorenen Jugend erwachen und die Grenzen des geschützten Altersgettos verlassen werde. Die Passivität sei passé, erklärt Soziologe Horst W. Opaschowski. Anstelle der 3 F (Fernsehen, Flaschenbier, Filzpantoffeln) würden sich die 5 S (Selbermachen, Selbstentfaltung, Sozialkontakt, Sichentspannen, Spass) durchsetzen. Einerseits werden in unserer Gesellschaft die Pensionierten als «Rentnerschwemme» problematisiert, andererseits als «neue Alte» hochstilisiert. Auch, weil sie mit ihrer Kaufkraft als Marktlücke entdeckt werden. «Strategien des Se-

nieren-Marketings dürfen uns aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass es in erster Linie nicht um unser Wohl, sondern um unseren Geldbeutel geht», warnt Lisa Palm von «Basels Grauen PantherInnen». Auch eine mit Terminen vollgesudelte Agenda ist kein Garant für ein erfülltes Leben. Mit einer beliebigen Aktivierungseuphorie lässt sich die Sinnfrage zeitweilig verdrängen, aber nicht bewältigen. Gesucht sind weiterführende Inhalte und Tätigkeiten, die befriedigend und sinnvoll sind.

## Ein düsteres Bild

«Sie haben nichts mehr zu tun, keine Hobbys, können sich kaum beschäftigen, alleine, vereinsamt, resigniert, lassen sich gehen.» Mit diesen Worten beschreiben «Endfünfziger» die Situation von Pensionierten. Das düstere Bild, das sie von andern zeichnen, lässt auf eigene Ängste schliessen.

Manche Werktätige fühlen sich durch die «plötzliche» Pensionierung überrumpelt. Die neue Freiheit erleben viele als «Freiheit von etwas». Fast allen gemeinsam ist der Wunsch, im «Ruhestand» nachzuholen, was vorher zu kurz gekommen ist. Oft klaffen allerdings Anspruch und Wirklichkeit auseinander. «Bin ständig auf und ab gelaufen wie ein Löwe im Käfig», «wusste nichts mit mir anzufangen», «fühlte mich zum erstenmal richtig alt». So schildern nach Soziologe Opaschowski etwa zwanzig Prozent der «Jungrentner» ihren «ersten Tag». Andere schwärmen – «frei wie ein Vogel» – von der «Emanzipation vom Wecker», einem Gefühl «wie Weihnachten, Ostern und Pfingsten an einem Tag». Doch die «Quasiferien» halten selten lange an. «Aufs tote Gleis geschoben», leiden etliche daran, «nicht mehr gebraucht zu werden». Da helfen keine oberflächlichen Ermunterungen. Als «Mühsal und Drangsal» bezeichnete der Schriftsteller Jean Améry die Grundbefindlichkeit im Alter. Ein «Geschöpf ohne Potentialität sei der





*Gebraucht werden, etwas Sinnvolles tun – auch im Alter Voraussetzung für ein erfülltes Leben.*

*Foto: Archiv Pro Senectute*

Prototyp des Alten», definiert durch das, was er getan hat. In Würde zu altern, werde gefordert, ohne Klage. Und solchem Anspruch, der mit eigener Schwäche und Trägheit im Bunde stehe, werde schliesslich genügt. Zum Glück gibt es viele Gegenbeispiele!

### **Sich engagieren, statt resignieren**

Frau K. ist über siebenzig Jahre alt und «gutbürgerlich» aufgewachsen. Während den Jugendunruhen beteiligte sie sich zu Beginn der achtziger Jahre erstmals an einer Demonstration. Zusammen mit andern besorgten (Gross-)Eltern unterstützte sie die Forderung der Jungen nach einem autonomen Zentrum. Heute ist Frau K. bei den Grauen PantherInnen. Ihr wichtigstes Anliegen: «Jung und Alt dürfen sich nicht gegenseitig ausspielen lassen.» Zwar versteht sie einen gewissen Groll der Jugendlichen. Von der Atom- bis zur Zivildienstinitiative brachte die ältere Bevölkerung Vorlagen zum Scheitern. Doch werden durch Schlagzeilen über die angeblich kaum mehr finanzierbaren «AHV-Lasten» falsche Fronten aufgebaut.

Ältere Menschen, die sich für ihre Interessen einsetzen, gelten bald als «Stänkerer». «Realitätsinn» lautet die Devise. Gemeint ist Anpassung. Auch Dankbarkeit für selbsterbrachte Leistungen, die wie grosszügige Geschenke gehandelt werden. «Doch machen wir ältere Menschen nicht erst zu einem <Kostenfaktor>, indem wir gegenüber dem möglichen <Nutzen> blind sind?» fragt die Psychologin Ursula Lehr. «Wenn ein alter Mensch stirbt, verbrennt eine ganze Bibliothek», bekräftigt ein afrikanisches Sprichwort.

Die Intelligenz eines Menschen ist (nach der verstorbenen Publizistin Simone de Beauvoir) eng mit seiner Aufgeschlossenheit gegenüber dem Leben verknüpft. (Ältere) Menschen müssen spüren, dass sie gebraucht werden. «Ihr Selbstvertrauen hängt stark von den Erwartungen der Umgebung ab», erklärt Peter Binswanger, Präsident von Pro Senectute. Alle haben verborgene Fähigkeiten. Sie zu entdecken und zu entfalten, dazu braucht es – nebst gesellschaftlicher Nachfrage – auch persönlichen Mut. Neue Horizonte erschliessen sich einem selten von alleine.



## Neue Chancen

«Die Betagten von heute wollen mitreden, mitwirken und mitgestalten», heisst es im Leitbild der Pro Senectute. «Wir wollen nicht, was wir sollen», singt Erna Brunell in ihrem Altersrock. «Nicht stricken und Kleider flicken, Bilder malen und Steuern zahlen, Ton kneten und Unkraut jäten, sondern voll Mut sein, statt nur gut sein; kämpfen, statt nur Kleider dämpfen; wagen, statt nur danke sagen; studieren, statt nur Körbe fabrizieren; wach sein und statt nur ruhn – etwas tun.» Dieser Song wendet sich gegen Vereinnahmung. Beispielsweise dagegen, unter der vielgepriesenen Selbsthilfe soziale Kosten einseitig abzuwälzen. Natürlich ist es erfreulich, wenn Menschen – im Sinne von Emanzipation und Mündigkeit – selber mehr Verantwortung übernehmen. Dazu braucht es aber gesellschaftliche Grundlagen und Infrastrukturen. Kurzichtig wäre es, diese nach dem Motto «Helft Euch selbst!» abzubauen.

## Offenheit

Als nimmermüde Karrieremänner idealisiert ein Wirtschaftsmagazin (bilanz 1/87) vierzehn ehemalige Bundesräte. Sie sind da und dort in einer Kommission und auch karitativ tätig. Beispielhaft? Ich halte solche Darstellungen für trügerisch. «Werte Herren» tun sich trotz scheinbar günstigen Bedingungen oft recht schwer, wenn das gewohnte Mass an täglich garantierter, papierener Anerkennung schwindet, was aber in der Öffentlichkeit geflissentlich verschwiegen bleibt. Das gehört zur Verdrängung des Alterns.

Mehr Offenheit würde gemeinhin den Umgang mit schwer bewältigbaren Problemen erleichtern. Ich denke nicht nur an die Auseinandersetzung mit dem lähmend-tabuisierten Tod. «Wenn ich sehe, wie meine Grossmutter nur noch so herumhockt, will ich auf keinen Fall so alt werden», schreibt eine 19jährige Maturandin. Das ist verständlich, hängt aber auch mit der durch Reklamen – «schlank und rank» – verstärkten Jugendlichkeitsorientierung zusammen, die bereits Gesichtsfalten zum Problem werden lässt. Ich wünsche uns – vor allem den Jungen – eine 70jährige, aufgestellte, rundliche TV-Ansagerin, die ihr Alter nicht zu vertuschen braucht.

## Vielseitigkeit

«Alte Leute sind gefährlich, sie haben keine Angst mehr vor der Zukunft», schreibt George Bernard Shaw. Das ist zu simpel. Wer sich während Jahrzehnten vorwiegend auf den Beruf konzentriert, bekundet oft Mühe mit dem Alter. Bei Vorbereitungsgesprächen auf die «dritte Lebensphase» berichten Männer immer wieder, wie sie ein halbes Leben lang Sachen gemacht haben, die sie gar nicht tun wollten; wie sie sich da und dort zur Übernahme weiterer Verpflichtungen überreden liessen und dabei kaum Zeit für die eigenen Kinder hatten. Da ist es dann schwierig, persönliche Interessen zu realisieren oder sich sogar um Angehörige der «vierten Lebensphase» zu kümmern, was mit wenig Sozialprestige verbunden ist. Das wissen unzählige Frauen, die hinter den Kulissen gemeinnützig tätig sind. Ob frei tätig oder unterbezahlt, vielleicht müssten sie ihre Schattenarbeit einmal für ein paar Tage ruhen lassen, damit Männer deren Bedeutung erkennen und entsprechend honorieren.

Ich will hier keine Tips abgeben, wie ältere Menschen bei der Gestaltung von Wohnstrassen und Quartierzentren mitwirken, soziale Betreuungsaufgaben übernehmen und sich für Freiräume einsetzen könnten. Ich plädiere dafür, die gesellschaftlich erforderliche Erwerbs- und Hausarbeit gerechter (auf beide Geschlechter) zu verteilen und alle Lebensbereiche – einschliesslich der Wirtschaft – zu demokratisieren. Die Reduktion der Lohnarbeit erhöht die Möglichkeit, mehr für sich und die Gemeinschaft zu tun. Wo sich die Wertsetzung weniger am Erwerb orientiert, fühlen sich Pensionierte und Hausfrauen/-männer eher integriert. Wer zudem gewohnt ist, in der Familie, Schule und am Arbeitsplatz mitzubestimmen, ist auch im Alter in der Lage, weiterhin eigene Anliegen zu verwirklichen.

## Sich Zeit nehmen

Die Zeit lässt sich selbst mit der ausgeklügeltsten Einteilung weder kontrollieren noch verlängern. «Man hat in Europa wenig Zeit für den andern, auch wenn er einen braucht», schreibt Tierarzt Bizima Rwanda. «Väter denken an ihre Karriere und kommen kaum dazu, mit ihren Kindern zu spielen. Menschen opfern ihr ganzes Leben dafür, viele Sachen zu produzieren, die gleich wieder



vernichtet werden.» Was wir von vielen Afrikanern lernen könnten: «Zeit zum Gespräch ist nie verlorene Zeit.» Wer die Zeit täglich spürt, braucht ihr nicht (plötzlich) nachzueilen. Er lässt sich durch keinen Aktivierungs- oder Konsumzwang hetzen, setzt vielmehr eigene Akzente, schärft den Sinn für das Feine, schaut gemütlich zum Fenster hinaus, setzt sich, was vielleicht verpönt ist, geruhig auf eine Bank. Weniger wäre oft mehr, weniger Konsumquantität, mehr Lebensqualität. Wo Kinder ihre Väter liebevoll spielend, haushaltend und mit viel Zeit für das Ungewöhnliche erleben, ergeben sich tragende Beziehungen und andere Einstellungen zum Altern.

### Das Schöne geniessen

«Bisher mussten wir immer gut sein und uns bewähren. Mit der Pensionierung ändert sich das. Wir sind keinem Vorgesetzten mehr verantwortlich. Geniessen wir diese Freiheit», sagt Ehrengard Wiedemann. Die 70jährige Ärztin beschreibt das Altern als natürlichen Prozess, der mit der Geburt beginnt. Beeinträchtigungen sind bei der Lunge vom 25., bei der Magenschleimhaut vom 30. Lebensjahr an feststellbar. Mit solchen Grenzen müssen wir leben. Steigerungen sind nie beliebig möglich. Die Fähigkeit, Zusammenhänge ganzheitlich zu erfassen, nimmt jedoch bis ins hohe Alter zu. Das ist mehr als ein kleiner Trost für Einbussen des Kurzzeitgedächtnisses und der Verarbeitungsge-

schwindigkeit. Dass bei Kreuzworträtseln «senil» immer noch als anderes Wort für «alt» gilt, ist für Ehrengard Wiedemann ein Zeichen dafür, wie wenig in unserer Kultur die Weisheit gefragt ist. Von sich selbst berichtet die Ärztin, nach der Pensionierung «getaucht» zu sein. Danach folgte aber «der schönste Abschnitt meines Lebens, ohne Suche nach der Pille, die einen wieder jung macht». Was ihm wichtig ist, schildert der Chemiker Willy Hunziker mit den Stichworten «den Augenblick ergreifen», «Anteil nehmen», «Beschaulichkeit, Musse, Geselligkeit» und «Verdrängtes verdauen». «Wer nicht genießt, ist ungeniessbar», singt Konstantin Wecker.

Bei Brechts Wendungen von Me-ti verteidigt der Sozialphilosoph seinen Freund An-tse. Ihm werfen die Studierenden vor, im Alter nur noch einfache Aufgaben gelöst zu haben. Und das sei für einen angesehenen Mathematiker doch ein etwas billiger Abgang. Wer über einen grossen Fluss muss, sucht nach Me-ti aber am besten eine seichte Stelle aus. Wir müssen unsere Kräfte nüchtern einschätzen und stärken. Zur Haltung und zum Engagement gehört auch ein wenig Pragmatismus. Aber bitte nicht zuviel.

*Dr. Ueli Mäder, Soziologe, Lehrbeauftragter an der Universität Basel, Dozent an der Höheren Fachschule im Sozialbereich*

Zusammenstellung  
von  
**Interessengruppen  
+  
Selbsthilfegruppen**  
für  
**Senioren**  
in der deutschsprachigen Schweiz

Herausgegeben vom Senioren-Magazin Zeitlupe

Pro Senectute Schweiz, Postfach, 8027 Zürich



Ob Sie turnen oder wandern wollen, Anschluss an eine Tanzgruppe oder Telefonkette suchen, Theater oder in einem Orchester spielen wollen, oder ganz einfach mit andern Menschen sprechen möchten:

Die Zusammenstellung der

### Interessen- und Selbsthilfegruppen in der deutschsprachigen Schweiz

hilft Ihnen, die richtigen Kontaktstellen zu finden (Telefonnummern nach Kantonen und Gemeinden aufgelistet).

Unter den über 400 Gruppen sind auch Arbeitsvermittlungstellen, Pensioniertenvereine, Graue Panther und alle Pro-Senectute-Kontaktstellen aufgeführt.

*Die Zusammenstellung ist zum Preis von Fr. 6.-  
(bitte zwölf 50er-Marken beilegen) erhältlich bei:  
Zeitlupe, Postfach 642, 8027 Zürich*