Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 81 (2003)
Heft: 6

Artikel: Wie gehe ich mit der Zeit um?
Autor: Schiesser, Walter
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-724946

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: 17.08.2025

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

Wie gehe ich mit der Zeit um?

«Alle die Tage, die uns noch geschenkt werden, sind sie nicht ein stilles, spätes Glück?», schreibt ein 1915 geborener Mann im Schreibwettbewerb zum Thema Zeit.

VON WALTER SCHIESSER

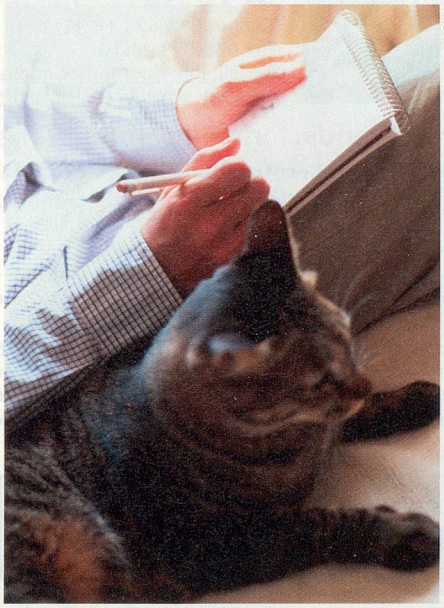
Rund 200 Frauen und Männer haben am Schreibwettbewerb der Stiftung Kreatives Alter des Zürcher Bankiers Hans Vontobel mitgemacht. Alle Teilnehmenden sind über 75-jährig und setzten sich auf maximal fünf Textseiten mit der Frage auseinander: Wie gehe ich mit meiner Zeit um? Einen Teil der Arbeiten gibt es nun in Buchform – darin findet sich eine anregende Fülle sehr persönlicher wie auch philosophisch gestimmter Zeitbetrachtungen.

Das starke Echo auf den auch in Deutschland und Österreich ausgeschriebenen Wettbewerb erstaunt nicht. Mit den Jahren hat sich unsere Sicht gewandelt. Immer besser begreifen wir, dass unsere Tage gezählt sind. Die Frage, wie wir damit umgehen, gewinnt an Gewicht. Konkret: Wie lebe ich heute, mit den meinem Alter angemessenen Perspektiven, im Bewusstsein, dass meine Kräfte unweigerlich abnehmen werden? Wie verbringe ich meinen Alltag, was plane ich für meine Zukunft, sofern mir das überhaupt noch sinnvoll erscheint? Die Antworten lauten weit überwiegend zuversichtlich, was freilich nicht erstaunt in einem Wettbewerb unter dem Signet «Kreatives Alter».

Möglichst lange fit bleiben ...

In den Texten sind zwei Grundtendenzen erkennbar. Die eine besteht darin, sich gegen den Abbau der Kräfte zu stemmen, mit Selbstdisziplin alles zu unternehmen, um fit zu bleiben. Man führt, militärisch ausgedrückt, einen «Verzögerungskampf». Der Rückzug erweist sich als unvermeidlich, aber es sollen nur jene Stellungen preisgegeben werden, die nicht mehr zu halten sind. Das hat manches für sich. Bis ins hohe Alter leistungsfähig bleiben, etwas bieten können, wofür eine Nachfrage besteht – das ist ein kostbares Gut.

Viele Texte zeigen eindrücklich, wie einfallsreich und mit wie viel Energie



PRISMA

Für manche ist auch der Umgang mit Haustieren eine Quelle der Freude im Alltag.

Menschen bis ins neunte Lebensjahrzehnt und darüber hinaus in einem weit gefassten Sinn produktiv geblieben sind. Einzelne Texte lassen allerdings vermuten, dass deren Verfasserinnen und Verfasser Leistungszwänge nicht ablegen können. Tüchtigkeit hat ihren Erfolg und ihr Ansehen in der Gesellschaft begründet, und nun sehen sie ihr darauf abgestütztes Selbstwertgefühl gefährdet. Es droht der Absturz in die Depression. Ein heute 95-jähriger Tessiner Richter schildert das «bleierne Gefühl definitiver Nutzlosigkeit», das ihn plagte, bis er alle Ambitionen fahren liess und für ihn noch eine «goldene Lebensphase» begann.

...oder ganz einfach loslassen?

Die andere Grundtendenz weist in die Gegenrichtung: Nicht verbissen um Fitness kämpfen, sondern loslassen! Frauen und Männer, die am Wettbewerb teilgenommen haben, schildern begeistert, wie sehr sie das Alterprivileg geniessen, frei über ihre Zeit zu verfügen. Verschwunden ist der Druck früherer Jahrzehnte, als sie sich in allen möglichen Situationen zu bewähren hatten. Es ist nun weniger wichtig, sich jeden Abend selber für das Geleistete auf die Schultern klopfen zu können, als das, was man macht, achtsam und mit Liebe zu tun. Eindrücklich hat sich ein 1910 geborener Mann geäussert: «Es ist köstlich, sich dann und wann einfach von der Zeitwiege schaukeln zu lassen. Weshalb sollte fortwährend nutzbringendes Tun angezeigt sein? Es tut gut, inneres Sehen walten zu lassen.»

Auf jeden Fall: Nütze die Zeit!

Häufig findet sich in den Texten das «Carpe diem!» des römischen Dichters Horaz, jeden neuen Tag zu nutzen. Im Alter heisst dies: Tun, wozu man Lust hat – und wozu die Kräfte noch reichen. Noch einmal einen Gipfel erklimmen und sich an die Begeisterung erinnern, die man empfand, als man als Kind zum ersten Mal hinaufgestiegen war! Mit den Jahren wächst die Fähigkeit, Schönes zu geniessen, in der Natur, in der Kunst und im Alltag, in der Familie, vielleicht auch in der Pflege des Gartens und im Umgang mit Haustieren – vor allem mit Katzen, die man aus manchen Texten schnurren hört. Doch die Zeit wird nicht nur zum legitimen Geniessen genutzt, sondern auch zum Helfen, vor allem Lebenspartnern, denen es schlechter geht. Aus diesen Schilderungen leuchtet die Gewissheit auf, dass alte Menschen gerade aus dem, was sie für andere tun können, neue Lebenszuversicht schöpfen. ■

BROSCHÜRE

Die Schrift «Mein Umgang mit der Zeit» enthält auch einige Texte in französischer und einen Beitrag in italienischer Sprache. Diese sind jeweils mit einer Zusammenfassung auf Deutsch versehen. Mit dem Zeitlupe-Bestelltalon auf Seite 68 können Interessierte die 131-seitige Publikation für 12.50 Franken (inkl. Porto) beziehen.