

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 83 (2005)  
**Heft:** 9

**Artikel:** "Späte Freiheiten" nutzen  
**Autor:** Seifert, Kurt  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-725566>

#### 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:** 30.01.2026

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

# «Späte Freiheiten» nutzen

*Die Einstellung zur Welt hat einen Einfluss auf das Wohlbefinden: Ein Engagement für andere gibt dem Leben einen Sinn.*

VON KURT SEIFERT\*

Die 1986 verstorbene französische Schriftstellerin Simone de Beauvoir prägte den Satz: «Das Leben behält einen Wert, solange man durch Liebe, Freundschaft, Empörung oder Mitgefühl am Leben der anderen teilnimmt.» Das war gegen jene gerichtet, die den «Alten» den gesellschaftlichen Rückzug empfehlen und meinen, es sei am besten, sich nach der Pensionierung nur noch ums eigene Wohl zu kümmern. Wolle man vermeiden, zur «spöttischen Parodie» der Person zu werden, die man einst darstellte, so gebe es nur eine Lösung, «nämlich weiterhin Ziele zu verfolgen, die unserem Leben einen Sinn verleihen: das hingebungsvolle Tätigsein für Einzelne, für Gruppen oder für eine Sache, Sozialarbeit, politische, geistige oder schöpferische Arbeit» – so die Autorin in ihrem Buch «Das Alter» aus dem Jahr 1970.

Dieses Plädoyer für ein engagiertes Leben im Alter meint nicht einen Aktivismus der vollen Agenda, wie er bei manchen Pensionierten heute anzutreffen ist. Den kann man getrost den Jüngeren überlassen. Die Chance der «späten Freiheiten» besteht vielmehr darin, zu wählen, wofür die allmählich abnehmenden eigenen Kräfte eingesetzt werden sollen. Das kann bedeuten, dass der alternde Mann seinen Enkeln ein zugewandter Grossvater wird, der in der Begegnung mit diesen Kindern etwas von dem aufleben lässt, was in Zeiten beruflicher Karriere mit den eigenen Kindern zu wenig Raum gefunden hatte.

## Immer noch eine Domäne der Frauen?

Solche «späten Freiheiten» kommen auch zum Ausdruck, wenn traditionelle Rollen aufgeweicht werden: Frauen können dann ihre sozialen Kompetenzen vermehrt ausserhalb der Familie zur Wirkung bringen und sorgen auf diese Weise für den Zusammenhalt in Vereinen, Kirchengemeinden und anderswo.

Unbezahlte Arbeit für andere ist immer noch eine weibliche Domäne – auch und gerade im Alter. Männer nach der Pensionierung scheinen ihre neuen Möglichkeiten noch zu wenig zu nutzen. Frauen im AHV-Alter leisten dagegen sehr viel informelle Freiwilligenarbeit: bei der Betreuung von Enkel- und fremden Kindern, in der Nachbarschaftshilfe und auch bei der Begleitung von pflegebedürftigen Angehörigen.

Die Männer, die während ihrer beruflich aktiven Lebensphase eher in der institutionalisierten Freiwilligenarbeit tätig waren – beispielsweise in Sportvereinen oder politischen Ämtern –, ziehen sich im Alter aus solchen Aufgaben zunehmend zurück und tun sich schwer mit betreuenden und pflegerischen Tätigkeiten.

Möglicherweise zeichnet sich inzwischen ein Wandel ab. Männer wie etwa der kürzlich in der Zeitlupe porträtierte Eduard Haldemann stehen für eine neue Grossvätergeneration, die die Beziehung zu den Enkeln oder überhaupt zu Kindern als Bereicherung und Geschenk wahrnimmt. Auch andere Formen von Beziehungen, die nicht mehr den Erfordernissen von Karriere und Erfolg unterworfen sind, könnten an Bedeutung gewinnen: So setzen beispielsweise in Basel pensionierte Banker im Auftrag von Pro Senectute ihr berufliches Wissen für Treuhanddienste bei älteren Menschen in einfachen wirtschaftlichen Verhältnissen ein. Das gibt ihnen Gewissheit, etwas Sinnvolles zu tun, und verschafft ihnen darüber hinaus einen Einblick in Lebens-



BILD: DUKAS

**Starke Stimme für mehr Engagement:** Die französische Schriftstellerin Simone de Beauvoir im Jahr 1953.

welten, die ihnen ohne diesen Einsatz vielleicht verschlossen geblieben wären.

Wer sich aktiv für das interessiert, was um ihn oder sie herum passiert – der oder die fühlt sich in den meisten Fällen auch wohler als jene Menschen, die sich zurückziehen und möglichst nichts mehr von der Welt wissen wollen. So spricht einiges für das, was Simone de Beauvoir vor 35 Jahren geschrieben hat: «Besser ist es, nicht zu viel ans Alter zu denken, sondern ein möglichst engagiertes und möglichst gerechtfertigtes Menschenleben zu leben, an dem man auch dann noch hängt, wenn jede Illusion verloren und die Lebenskraft geschwächt ist.» ■

\* Kurt Seifert ist bei Pro Senectute Schweiz für Stellungnahmen zu sozial- und gesundheitspolitischen Fragen zuständig.