

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 88 (2010)
Heft: 11

Artikel: Wege zur Hilfe. Teil 5, Nicht alles ist Schicksal, Vorsorge muss sein
Autor: Mezger, Martin
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-725773>

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: 13.01.2026

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

Nicht alles ist Schicksal, Vorsorge muss sein

«Älterwerden ist kein Zuckerlecken», hat der Dichter Gerhard Meier geschrieben. Viele ältere Menschen machen die Erfahrung, dass das stimmt. In einer fünfteiligen Serie beschreibt Altersexperte Martin Mezger belastende Lebenssituationen – und hoffnungsvolle Auswege.

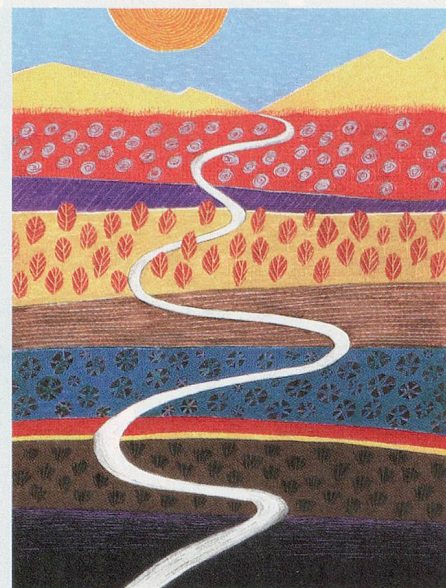


Illustration: Karin Negele

Es gibt echte Schicksalsschläge – Dinge, die man nicht vermeiden, nicht abwenden kann, so sehr man sich auch bemüht. Aber nicht alles ist Schicksal – man kann auch selbst dazu beitragen, dass das Älterwerden in guten Bahnen verläuft. Ich will am Beispiel Finanzen zeigen, was ich meine. Ich könnte aber genauso gut auch über die körperliche Verfassung reden.

Viele ältere Menschen achten zu wenig auf ihre finanzielle Situation. Sie beziehen mit 65 Jahren statt der Rente das Pensioskassenkapital und verbrauchen es in den ersten zehn Ruhestandsjahren. Sie verschenken ihren Kindern (zu) viel Geld – das ihnen später fehlt. Sie geben ihr Gewerbe nicht auf, obwohl nur noch Defizite resultieren. Sie wohnen in zu teuren Wohnungen, wollen nicht wahrhaben, dass sie über ihre Verhältnisse leben.

Sie haben ein Auto, obwohl das ein grosses Loch in ihr Budget reisst. Sie haben Zusatzversicherungen zur Krankenversicherung, obwohl sie sich diese nicht leisten können (und nicht alle brauchen). Sie lassen sich Dinge aus Katalogen kommen und denken nicht daran, dass diese von einer Rechnung begleitet sind. Sie bezahlen Arztrechnungen und vergessen, diese ihrer Krankenkasse zur

Rückvergütung einzureichen. Sie denken nicht daran, dass Steuern fällig werden. Sie lassen sich von der Heizkostenabrechnung überraschen und haben kein Geld dafür zur Seite gelegt. Sie überlassen als Frau einfach alles dem Ehemann und sind dann ratlos, wenn sie plötzlich allein sind. Und, und, und...

Viele ältere Menschen achten zu wenig auf ihre Finanzen. Und eins, zwei sind da Schulden, das geht schnell. Viele verlassen sich darauf, dass der Staat schon da ist, wenn man ihn braucht.

Ja, man bekommt Ergänzungsleistungen, wenn AHV und Pension nicht genügen. Und es ist ein Segen, dass es Ergänzungsleistungen gibt (es sind zudem Bestrebungen im Gang, die darauf abzielen, sie anzupassen, Pro Senectute macht sich beispielsweise dafür stark). Aber die Ergänzungsleistungen decken gerade das Lebensnotwendige – das wird auch in Zukunft nicht anders sein. Darüber hinaus ist der Spielraum eng, man kann sich kaum mehr etwas leisten. Und weil viele den Antrag zu spät stellen, zehren sie noch die kleine Reserve auf, die sie eigentlich behalten könnten.

So finden sich denn viele im höheren Alter in einer finanziellen Situation ohne Spielraum. Also gilt es, rechtzeitig kluge

Entscheidungen zu treffen. Es gilt, daran zu denken, dass man nicht mit 70 «ausgeschossen» sein sollte – daran, dass es neben normalen Haushaltsaufwendungen auch im höheren Alter Ausserordentliches geben kann, das wichtig wird: ein Hörgerät etwa, eine Zahnsanierung, ein Elektrorollstuhl, Selbstbehalte in der Krankenversicherung, ein Kuraufenthalt, die Auslagen für Büsi und Hund...

Ich erlebe leider viele ältere Menschen, die sich sehr wünschen, sie hätten nicht so in den Tag hineingelebt. Zwar mag ich es allen gönnen, die es verstehen, sich gute Tage zu machen, aber es braucht auch das kluge Einteilen. Und wer das nicht kann, holt sich besser früher als später die notwendige Unterstützung.

Nochmals: Nicht immer hat man sein Schicksal in eigenen Händen. Auch nicht bei den Finanzen. Aber es ist nicht alles Schicksal: Die kluge finanzielle Vorsorge ist eine Voraussetzung dafür, dass man sich im höheren Alter eine gewisse Selbstständigkeit erhalten kann. Wer sich um nichts kümmert, muss sich nicht wundern, wenn plötzlich nichts mehr geht.

Martin Mezger (61) ist Theologe und hat viel Erfahrung im Altersbereich. Er leitet die Hatt-Bucher-Stiftung sowie die focusALTER GmbH, die Organisationen und Einzelpersonen berät.

Wo Sie in schwierigen Situationen Hilfe finden können

2010 ist das Europäische Jahr zur Bekämpfung von Armut und sozialer Ausgrenzung. Ältere Menschen, die Unterstützung und Hilfe brauchen, können sich an Pro Senectute (die entsprechenden Adressen finden Sie vorne in dieser Zeitlupe), aber auch an die

Kirchgemeinden, die Spitex oder an den Sozialdienst der Gemeinde wenden. Via Sozialberatung lassen sich zudem finanzielle Probleme lösen, sollten solche auftreten: beispielsweise mit Beiträgen von Pro Senectute oder der Hatt-Bucher-Stiftung.