

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 89 (2011)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Mut zum Nichtstun  
**Autor:** Novak, Martina  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-725875>

### **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](#)

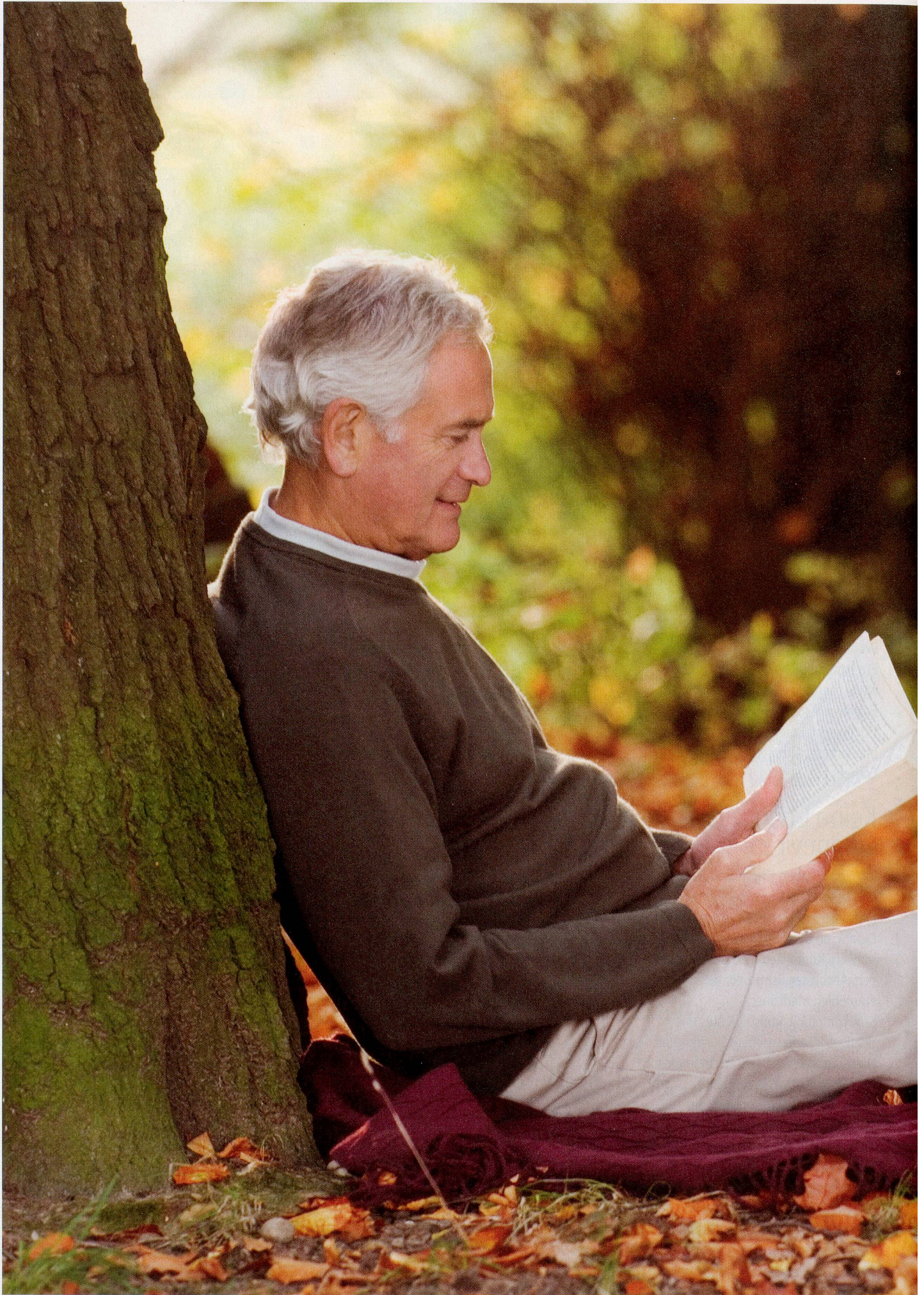
### **Terms of use**

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:** 14.01.2026

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







# Mut zum Nichtstun

Viele Pensionierte sind mehr auf Achse als während ihrer gesamten Berufszeit. Gesellschaftliche Zwänge und die Angst vor der Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit treiben sie an. Dabei wäre ein wenig mehr Courage zum Müsiggang angesagt.







«Wir sind von Kindesbeinen an darauf programmiert, fleissig und produktiv zu sein», erklärt die Psychologieprofessorin und Buchautorin Ulrike Zöllner. «Diese Haltung lässt sich auch mit dem Eintritt ins Rentenalter nicht einfach ablegen.» (Siehe Interview Seite 17). Statt nach vierzig oder mehr Jahren Berufsleben die wohlverdiente Ruhe zu geniessen, wird der sogenannte Ruhestand häufig zum Unruhestand, in dem viele ältere Menschen mit Vereinstätigkeit, Freiwilligenarbeit, kulturellem Engagement oder regelmässiger Enkelbetreuung ein beeindruckendes Pensum absolvieren.

Nur wenige bekennen, dass sie nach vielen Jahren des ständigen Eingespanntseins genug haben von Terminen, Zwängen und Stress. Nicht alle haben den Mut, die mit der Pensionierung erhaltene Freizeit in vollen Zügen zumindest zeitweise zu geniessen.

«Ethik des Beschäftigtseins» nennt der US-amerikanische Soziologieprofessor David J. Ekerdt das Bemühen gewisser Menschen, durch ungebremschte Aktivität die Zeit nach der Pensionierung zu rechtfertigen und mit den über Jahrzehnte gewachsenen Überzeugungen und Werten von Arbeit und Produktivität in Einklang zu bringen.

### Nichts tun ist oft nicht einfach

So wurden in den letzten Jahren verschiedene Stimmen laut, wonach angesichts der hohen Lebenserwartung der alternden «Babyboomer»-Generation die «rentengestützte Freizeit» ab 60 oder 65 für die Gesellschaft kaum noch zu tragen sei. Der Wirtschaftsautor Stephen Miller definierte schon früher, dass «zur Legitimierung des Ruhestandes Aktivität beitrage, die gewisse Aspekte gesellschaftlich geschätzter Arbeit aufweise» oder zumindest «dem Gemeinwohl diene» oder «potenziell produktiv sei». Mit anderen Worten gilt nicht nur in Wirtschaftskreisen die weitverbreitete Meinung, dass das dritte Lebensalter durch eine arbeitsähnliche Aktivität aufgewertet werden müsse.

Kein Wunder, fällt es vielen Menschen nach der Erreichung des Pensionsalters schwer zu sagen: «Heute tue ich nichts!» Der bewusste Müssiggang scheint aber nicht nur in den Augen der übrigen, der noch produktiven Bevölkerung also, nicht zulässig. Manche Frauen oder Männer fürchten sich vor sich selbst genauso sehr wie vor sozialem Druck: Sie befürchten, dass sie wegen des Nichtstuns in eine Leere fallen würden oder

**N**ichts tun werde ich nicht, aber ich werde sicher nicht arbeiten», verkündete kürzlich ein deutscher Wirtschaftsboss bei seiner Pensionierung auf die Frage nach der Zukunft. Damit drückte er aus, was viele empfinden, wenn das Berufsleben offiziell zu Ende ist: So reizvoll Nichtstun klang, so lange es utopisch war, weil berufliche und familiäre Aufga-

ben den Alltag voll durchstrukturierten und keine freie Zeit erlaubten, so unrealistisch, erschreckend oder gar anmassend ist die Vision vom legalen Müssiggang am Tag eins des Ruhestandes. Die Beine hochlegen und in den Tag hineinleben? Das ist doch für Aussteiger. Anständige Leute haben immer etwas zu tun. «Sich regen bringt Segen», sagt der Volksmund ohne Rücksicht auf Alterskategorien.



dass sie sich wegen mangelnder Ablenkung zu stark mit sich selbst beschäftigen müssten.

Dabei könne ein sinnvolles Nichtstun äusserst positive Auswirkungen auf Geist und Körper haben, erklärt die Psychologin Ulrike Zöllner im Interview auf Seite 17. Ihr Appell an die über 60-Jährigen: Das Pensionsalter ist ein Lebensabschnitt, in dem man gesellschaftlich nichts mehr beweisen muss. Man sollte sich Musse für sich selbst nehmen und die verbleibende Zeit und Energie nach Möglichkeit für Dinge nutzen, die einem guttun.

«Nichts tun» heisst in ihren Augen nicht zwangsläufig, dass man regungslos herum sitzt, es bedeutet vielmehr, dass der gewählte Zeitvertreib kein messbares Ergebnis liefern muss. Wenn einem das regungslose Dasitzen aber entspricht, dann ist es individuell richtig.

Christine W. weiss genau, was ihr guttut – und gönnt sich seit dem Ende der Berufszeit regelmässig «Faul-Tage», wie sie ihre persönlichen Mussezeiten nennt. Dann liegt die ehemalige Journalistin, Mutter und Grossmutter aber keineswegs faul herum – dafür ist sie mit ihren 66 Jahren noch viel zu energiegeladen. Vielmehr widmet sie sich Dingen, die

während vier Jahrzehnten Erwerbstätigkeit stets zu kurz gekommen waren.

Ein perfekter Faul-Tag beginnt für sie mit einem «Schwumm» im See, setzt sich mit Gartenarbeit fort und endet schliesslich vor einem Stapel Reiseprospekte auf dem Sofa. Ihr Partner lässt sie an solchen Tagen am besten in Ruhe, und auch für gesellschaftliche Kontakte ist sie dann nicht zu haben. «Zum Nichtstun gehört für mich auch eine gewisse Kommunikationsverweigerung», sagt die Frau, die als Lehrerin einst vor Klassen stand, als Journalistin unzählige Artikel verfasste, sich als Buchautorin einen Namen machte und überhaupt als gute Gesellschaftlerin gilt. Weniger, aber gute Sozialkontakte zu pflegen, sei auch eine Qualität des Alters, meint sie und nimmt ein gewisses Unverständnis ihrer Umwelt in Kauf, wenn sie sich nicht mehr zu jedem beliebigen Anlass einladen lässt – obwohl sie Zeit dafür hätte.

### Nachholen, was früher fehlte

Damit setzt Christine W. Ulrike Zöllners Theorie exakt um, wonach Nichtstun sehr individuell ausgelegt werden kann, weil die meisten Menschen nach der Pensionierung erst einmal in dem Be-

reich am wenigsten tun möchten, in dem er oder sie über viele Jahre gefordert waren. Wer viel mit anderen Leuten zu tun hatte, sucht eher die Einsamkeit, wer ausschliesslich Gehirnarbeit leistete, für den ist körperliche Bewegung die lange vermisste Musse, wer umgekehrt viel physische Arbeit geleistet hat, der oder die entspannt sich am besten beim Lesen oder Musikhören.

Im angestammten Tätigkeitsbereich so wenig wie möglich oder gar nichts zu tun, ist für viele ehemalige Berufstätige eine Wohltat. Es sei denn, materielle Gründe zwingen einen dazu, auch nach 65 einer Erwerbsarbeit nachzugehen. Der Erwachsenenbildner Stephan K. besetzt mit gelegentlichen Seminaren seine Rente auf: «Als Selbstständiger war und bin ich finanziell nicht auf Rosen gebettet – darum verdiene ich noch etwas Geld, solange ich kann. Freiwilligenarbeit würde ich nicht im gleichen Ausmass leisten.» Deshalb lehnte er bewusst ab, als der örtliche Naturverein einen neuen Aktuar suchte und ihn anfragte. «Wenn ich meine Energie und meine Zeit einsetze, dann sollte schon etwas dabei

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 14

Inserat

# Grippeviren geben Ihnen keinen Seniorenbonus. Lassen Sie sich impfen.

Wir werden alle nicht jünger. Auch unser Immunsystem nicht. Dies führt dazu, dass selbst eine saisonale Grippe lebensgefährliche Komplikationen verursachen kann. Sind Sie über 65? Dann empfehlen wir Ihnen, sich gegen Grippe impfen zu lassen. Ihnen und Ihren Mitmenschen zuliebe.

Alle Informationen über die Grippeimpfung erhalten Sie auf [www.impfengegengrippe.ch](http://www.impfengegengrippe.ch), über die Impf-Infoline 0844 448 448 oder bei Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Bundesamt für Gesundheit BAG

**IMPFEN  
GEGEN  
GRIPPE**



herausschauen, was mir später das Leben erleichtert», sagt er.

Fürs gelegentliche Hüten seiner kleinen Enkeltochter verlangt der 68-Jährige natürlich kein Geld. «Meine Partnerin und ich haben uns aber schon überlegt, wie weit wir uns einspannen lassen. Schliesslich haben wir den jungen Eltern Hüte-Gutscheine geschenkt. Wir möchten dadurch unserem zeitlichen Engagement einen gewissen Wert verleihen.»

Nicht auf Abruf verfügbar sein, endlich über Zeit und deren Gestaltung frei entscheiden können – das ist nicht nur für ehemalige Berufstätige ein Anliegen nach der Pensionierung. Auch viele Mütter und Hausfrauen möchten nach den vielen Jahren, in denen sie Tag und Nacht Familienarbeit leisteten und eigene Bedürfnisse zurückstellten, Zeit für sich selbst haben, ohne sich rechtfertigen zu müssen, was man damit anfängt. Aber eine konkrete Anfrage abzulehnen, wenn man doch eigentlich Zeit hätte? Das braucht Mut...

## Der Mut, Nein zu sagen

Mut, den die Pflegefachfrau Susanne N. sich selbst zuliebe aufbrachte. Erst vor wenigen Monaten liess sie sich mit 62 vorzeitig pensionieren. Die langen Tage und Nächte im Spital hatten ihr immer mehr zugesetzt, an den freien Tagen brachte sie keine Energie auf, um ihren künstlerischen Interessen nachzugehen. Als sie sich eben an die neu gewonnene Freizeit zu gewöhnen begann, kam die Anfrage ihrer Tochter, ob sie deren zwei Kleinkinder betreuen würde. Gegen Bezahlung wie eine professionelle Kinderfrau, damit die junge Mutter in den Job zurückkehren konnte und den Nachwuchs in guten Händen wüsste. Susanne N. rang mit sich und sagte schliesslich mit schlechtem Gewissen Nein. «Ich lie-

## Informationen

→ AvantAge ist ein Service von Pro Senectute und Veranstalter verschiedener (Vor-)Pensionierungskurse. Auskünfte über [info@avantage.ch](mailto:info@avantage.ch), [www.avantage.ch](http://www.avantage.ch) oder AvantAge, Forchstrasse 145, 8032 Zürich, Telefon 058 451 51 57.

→ Einzelne kantonale Pro-Senectute-Organisationen führen ebenfalls Pensionierungskurse im Angebot. Informationen bei Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, 8027 Zürich, Telefon 044 283 89 89, [info@pro-senectute.ch](mailto:info@pro-senectute.ch), [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch) – sowie direkt bei den kantonalen Fachstellen.

be meine Enkel und möchte meiner Tochter gerne helfen. Aber wenn ich mich auf diesen «Job» einlasse, dann bin ich wieder jeden Tag der Woche verpflichtet. Ich könnte nicht mehr einfach sein und etwas tun oder eben nicht tun», rechtfertigt sie sich.

Susanne N. ist nicht die Einzige, der es schwerfällt, eine Aufgabe abzulehnen. Liebe gegenüber den Angehörigen, Pflichtgefühl gegenüber der Allgemeinheit, Gewissensbisse gegenüber sich selbst stehen meistens dem wohlverdienten Müsiggang im Weg.

In speziellen Pensionierungskursen, wie sie etwa die Stiftung AvantAge anbietet, lässt sich der Mut zum Nichtstun zumindest theoretisch aneignen. Die 67-jährige Luzia Vieli-Hardegger ist eine der Referentinnen, die Betroffene mit Tipps für die Zeit nach dem Arbeitsende unterstützen: «Aus meiner Sicht ist es wichtig, dass man die Leere nach dem Ausstieg aus dem Beruf eine Zeit lang

auszuhalten versucht. Um mit einem Bild zu sprechen, sollte man sich eine Zeit lang in seinen Schaukelstuhl setzen, schaukeln und dabei gar nichts leisten müssen. Beim Schaukeln hat man die Musse, um nachzudenken über das, was war, was ist und vielleicht sein wird», erklärt die Fachfrau für Altersbildung mit eigener Firma ([www.alter-nativa.ch](http://www.alter-nativa.ch)).

Temporäres Nichtstun sei wichtig für eine gelungene Standortbestimmung zwischen zwei markanten Lebensabschnitten. Früher oder später würden viele Pensionierte aber wieder Aufgaben brauchen. Eine vernünftige Balance zwischen Aktivität und Nichtstun ist für Luzia Vieli-Hardegger das Rezept für einen guten Ruhestand. «Diese Balance schafft man nicht ein für allemal, sondern in einem ständigen Prozess, und sie sieht für jeden Menschen anders aus. Es sind immer wieder Anpassungen nötig, weil die Rahmenbedingungen im Alter immer wieder ändern können.»

## Das tun, was man wirklich will

So kann Nichtstun tatsächlich heissen, dass der ehemalige «Arbeitssklave» sein System erst einmal ganz hinunterfährt, die Beine hochlegt, verträumt in die Landschaft blickt und den neuen Zeitwohlstand auf sich einwirken lässt.

Hat man dann definiert, welche nicht produktive Tätigkeit einem am Herzen liegt, sollte man diese so angehen, dass sie Freude bereitet und nicht zur Last wird beziehungsweise sich auch wieder beenden lässt. Unter «Nichtstun» fallen durchaus auch Tätigkeiten wie Malen oder Gärtnern, die ein sichtbares Ergebnis liefern. Wichtig ist, dass man sie nicht aus gesellschaftlichen Gründen tut, sondern weil man wirklich will.

Martina Novak

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 17

Inserat



## Badewannen-Lifte

Endlich wieder **Freude beim Baden!**

- Mietkauf zinslos möglich
- Auch mit Akkubetrieb
- Schnelle und saubere Installation
- Alle Funktionsteile aus Edelstahl

Prospekte anfordern:

**0800-808018**

Anruf gebührenfrei!

**iDuMo**

Postfach · CH-8952 Schlieren · [www.idumo.ch](http://www.idumo.ch)

So einfach kann es sein, in die Wanne hinein und wieder heraus zu kommen