

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 89 (2011)  
**Heft:** 7-8

**Artikel:** Vom Umgang mit der Zeit  
**Autor:** Keel, Gallus  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724837>

#### **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>**

# Vom Umgang mit der Zeit

Pensionierung, frühes Alter, hohes Alter – Luzia Vieli-Hardegger setzt sich schon lange mit den späten Lebensetappen auseinander. Sie begeistert sich weder für einen Ruhestand noch für einen Unruhestand, sie plädiert für ein Dazwischen und legt als engagierte Pensionierte grossen Wert auf die neue Freiheit.

Die Zürcher Germanistin mit Doktortitel arbeitete als Primar- und Gymnasiallehrerin und ging als zweifache Mutter den typischen beruflichen Zickzackkurs, der manche Frau zum Multitalent gemacht hat. Die heute 67-Jährige vertrat, als es den Landesring der Unabhängigen noch gab, die Partei im Gemeinderat der Stadt Zürich und war über dieses Mandat auch in der städtischen Fürsorgebehörde engagiert. Und 19 Jahre lang – erst mit kleinem Pensum, dann zu fast hundert Prozent – baute sie an der Uni Zürich die Fachstelle für Hochschuldidaktik auf. Professoren und Assistentinnen sind oft blitzgescheit, doch in Sachen Didaktik darf man ihnen durchaus noch etwas beibringen. «Das war eine recht anspruchsvolle Arbeit.»

Luzia Vieli-Hardegger war 52, als sie bei Pro Senectute Kanton Zürich berufsbegleitend den 18-monatigen Lehrgang «Altersbildung und Animation» belegte. «Ich habe mit dieser Ausbildung danach zwar wenig gemacht», sagt sie, aber ab 60, als sie im Beruf das Pensum reduzierte, wandte sie sich wieder Altersthemen zu. Mit 64, ein halbes Jahr nach der Pensionierung, gründete sie die Einzelfirma Alter-nativa und bietet sich seither als Referentin, Moderatorin, Beraterin und Publizistin an. In Altersheimen bringt sie in Erzählcafés die Menschen zum Erinnern, zum Erzählen und in Schwung, sie

tritt in Kirchgemeinden an «Frauemörge» als Referentin auf, hält Vorträge zu Themen rund um Alter und Zusammenleben der Generationen, moderierte Anlässe mit Pfarrer Sieber und Stephanie Glaser.

Bei AvantAge wirkt sie in Seminaren mit, in denen es um die Vorbereitung auf die Pensionierung geht. Für ein Demenzzentrum hat sie ein Angehörigenforum konzipiert und ein Weiterbildungskonzept entwickelt. «In einem solchen Zentrum sammelt sich wertvolles Wissen an, das nicht verloren gehen darf.»

## Die Freude der Auswahl

Sie finde es spannend, sagt sie, dass sie in einem breiten Altersspektrum tätig sei. «Das Alter hat viele Gesichter. Ich habe mit fitten alten Leuten zu tun, aber auch mit demenzbetroffenen Menschen – von allen bekomme ich auch etwas für mich. Ich erlebe viel Wertschätzung.» Darum ist es ihr nicht so wichtig, wenn Aufträge ab und zu finanziell uninteressant und fast Freiwilligenarbeit sind.

Eins nach dem andern, achtsam und mit Tiefgang – Luzia Vieli-Hardegger strahlt eine wohltuende Ruhe aus. Mit der Pensionierung wollte sie ganz bewusst ein paar Zacken – «und nicht nur einen!» – zurückschalten. «Man hatte lange einen Zeit-Notstand, mit der Pensionierung darf man verdientmassen den Zeit-Wohlstand geniessen. Schön, dass man nicht

immer muss, sondern auswählen darf.» Von 150 herunterzuschalten in eine gemäcliche Gangart, falle dem in die Freiheit entlassenen Zeitsklaven am Anfang natürlich schwer, besonders all jenen Männern, denen der Beruf der wichtigste Fluchtpunkt ihres Lebens war. «Viele halten die neue Freiheit schlecht aus und beginnen die Agenda wieder vollzustopfen, während sich andere treiben lassen, statt selbstbestimmt ihre Zeit einzuteilen.» Der Mittelweg sei schwieriger zu gehen, als man meine. «Es geht nicht darum, die Zeit zu füllen, sondern um Erfüllung.»

In einem Artikel mit dem Titel «Ältere Menschen und die Zeit» zitiert Vieli den 34. Präsidenten der USA, Dwight Eisenhower, der bei der Pensionierung von einem Reporter nach künftigen Tätigkeiten befragt wurde: «Ach, junger Mann, ich werde einen Schaukelstuhl auf die Veranda stellen. Darin werde ich sechs Monate lang ruhig sitzen. Und dann werde ich ganz langsam zu schaukeln beginnen.» Ein charmanter Lügner! Aufgaben braucht der Mensch, auch der pensionierte. «Im Land des Alters gibt es noch so viel zu tun und zu lernen», sagt Vieli-Hardegger. «So war es doch schon früher im Leben – Chancen ergreifen und gleichzeitig auf andere verzichten, Zeit für etwas einsetzen und für anderes keine Zeit mehr haben.» Von der Qual der Wahl wird man im Alter nicht erlöst.

Inserate

## Sicher ein- und aussteigen!

Wir bauen in Ihre **bestehende(!)** Badewanne eine Tür ein.  
Absolut wasserdicht!  
Nur 1 Arbeitstag, kein Schmutz!

**Magic Bad**

[www.magicbad-zuerich.ch](http://www.magicbad-zuerich.ch)  
Auskunft und Beratung  
**076 424 40 60**



## Leichter Leben im Alter:

**[www.bimeda.ch](http://www.bimeda.ch)**

Bimeda AG, 8184 Bachenbülach  
Telefon 044 872 97 97

Das Wörtchen «noch» komme bei älteren Menschen viel häufiger vor, hat die Germanistin beobachtet. Das einsilbige Wort weise unmissverständlich auf eine Beschränkung des Zeit-Wohlstands hin: «Ich habe doch nicht mehr alle Zeit der Welt.» Diese Erkenntnis könne einen Lernprozess auslösen und dazu führen, dass man mit dem kostbaren Gut anders umgehe. «Was will ich mit meiner Zeit noch anfangen?» Niemand wolle ja sein wie jener Mensch, den Ödön von Horvath sagen lässt: «Eigentlich bin ich ganz anders, nur komm' ich selten dazu.»

## Kostbare Endlichkeit

Da lernt einer mit 70 Trompete zu spielen, eine andere beginnt sich intensiv für Geschichte zu interessieren. Ein Paar, das nie Haustiere hatte, begeistert sich für einen Hund. Recht haben sie – endlich das tun (und lassen), was man tief innen als wichtig und richtig empfindet und was noch fehlt fürs Ganze. Nie sei der Mensch mehr Individuum als im Alter, meint die Altersexpertin, nie sei die Summe seiner Erfahrungen, aus denen er schöpfen könne, grösser. «Es ist alles kostbarer, vielleicht weil es gezählt ist.» Diesen Satz von Elias Canetti hat Luzia Vieli-Hardegger als Motto auf ihre Webseite gestellt. Ein endloses Leben wäre kein Leben. Was begrenzt ist, ist wertvoller, wie das Gold. «Kluge ältere Menschen», meint sie, «kehren immer wieder in den Schaukelstuhl auf der Veranda zurück, um nachzudenken über das, was war, was ist und vielleicht sein wird.»

Ihr Ehepartner, als Elektroingenieur in der Informatik tätig, ist sieben Jahre jünger als sie, will sich aber im Herbst früh pensionieren lassen. Plötzlich werden beide oft zu Hause sein. «Ja, sicher, das ist eine ganz neue Situation», sagt sie, «aber Angst soll uns das nicht machen, man freut sich zuerst einmal darauf, öfter etwas gemeinsam machen zu können.» Wichtig sei, dass jeder die eigenen Interessen pflege, nicht auf sein Eigenleben verzichte und die gemeinsame Schnittmenge gross genug sei. «Dann bleibt die neue Zweisamkeit ein schönes Projekt.»

Zur gemeinsamen Schnittmenge (Enkel sind noch keine in Sicht): Die beiden nähren die Fantasie, einen mehrmonatigen Einsatz in einem Dritt Weltland zu leisten: «Etwa mit dem Senior Expert Corps. Einen Ingenieur kann man fast immer brauchen, und eine Aufgabe für mich finden wir bestimmt auch noch.»

Gallus Keel

Luzia Vieli-Hardegger zur Pensionierung: «Man hatte lange einen Zeit-Notstand, mit der Pensionierung darf man verdientermassen den Zeit-Wohlstand geniessen.»

Links: [www.alter-nativa.ch](http://www.alter-nativa.ch), [www.swisscontact.org](http://www.swisscontact.org)