

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 92 (2014)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Pro Senectute Schweiz : die Kunst, gut zu altern  
**Autor:** Seifert, Kurt  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1078350>

### **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:** 05.04.2026

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



## Unser Fachmann

Kurt Seifert leitet bei Pro Senectute Schweiz den Bereich «Forschung und Grundlagenarbeit».

## Die Kunst, gut zu altern

Der Philosoph Immanuel Kant formulierte drei Fragen, die ein Zentrum philosophischen Denkens ausmachen: Was kann ich wissen? Was soll ich tun? Was darf ich hoffen? Diese Fragen haben mit dem eigenen Dasein zu tun. Die möglichen Antworten darauf sollen helfen, das Leben bewusster zu führen und zu gestalten.

Philosophie als Lebenskunst ist das Thema, das den deutschen Philosophen Wilhelm Schmid seit Jahrzehnten beschäftigt. Seine Bücher umkreisen dieses Thema aus unterschiedlichen Perspektiven. Es geht um Freundschaft und Liebe, Glück und Unglück. Seine jüngste Veröffentlichung, die es auch in die Bestsellerliste des Nachrichtenmagazins «Der Spiegel» schaffte, trägt den Titel: «Gelassenheit. Was wir gewinnen, wenn wir älter werden» (Insel-Verlag, Berlin 2014).

Schmid, der kürzlich auch in Biel an der nationalen Fachtagung von Pro Senectute über «Lust und Last des langen Lebens» sprach, setzt sich mit dem eigenen Älterwerden auseinander (er wurde 1953 geboren) und gewinnt daraus Einsichten, die auch für andere Menschen mit Lebenserfahrung von Interesse sein können.

In zehn Schritten oder Meditationen nähert sich Wilhelm Schmid jenen Fragen an, die sich mit dem Älterwerden immer dringlicher stellen. Wie gewinne ich Verständnis für die Eigenheiten, die das Altern mit sich bringt – bei mir wie bei Menschen, die mir nahestehen? Wie gehe ich mit den Schmerzen und dem Unglück um, die sich mit dem Älterwerden fast unvermeidlich zeigen? Wie kann ich heiter und gelassen bleiben oder werden?

Gelassenheit im Sinne von Wilhelm Schmid hat nichts mit Sich-gehen-Lassen oder Gleichgültigkeit dem Schicksal gegenüber zu tun. Es geht um ein «Seinlassen», darum, vom Kreisen um das eigene Ego zu lassen. Das ist etwas anderes als die viel zitierte Coolness unserer Zeit, er-

Wer wird schon gerne alt?!  
Die Zunahme der Lebensjahre hat auch ihre Vorteile:  
Man kann gelassener sein.  
Der Philosoph Wilhelm Schmid sammelte dazu seine Gedanken.



Bild: Keystone/Westend61

Vom Umgang mit den Chancen und Nachteilen des Älterwerdens ist auch in Büchern zu lesen.

innert eher an die «gelazenheit» des mittelalterlichen Mystik-Meisters Eckhart, von der die aktivistische Moderne wenig wissen will – trotz der Sehnsucht, nicht mehr im Hamsterrad laufen zu müssen.

Traditionellerweise wurde das Alter als eine Zeit wahrgenommen, die Gelassenheit ermöglicht – weil die Kräfte nachlassen und das tätige Sein mehr und mehr von einem betrachtenden Dasein abgelöst wird. Unter dem Diktat der Mobilität verändert sich der Blick aufs Alter: Es darf nicht ruhen, sondern muss beweglich bleiben. Manche Rentner und Rentnerinnen zeichnen sich dadurch aus, dass ihre Terminkalender noch gefüllter sind als zu jener Zeit, in der sie berufstätig waren.

Der mit 120 kleinformatigen Seiten vergleichsweise schmale Band von Wilhelm Schmid versteht sich nicht als Ratgeber und enthält auch keine Tipps für ein gelasseneres Leben. Durch Beispiele und Reflexionen regt er zum eigenen Nachdenken an: Wie antworte ich auf Kränkungen und Einbussen, die das Altern mit sich bringt? Wo zeigen sich für mich Möglichkeiten zu einem veränderten Umgang damit? Und vor allem: Was ist der Gewinn, den mir das Altern bringen kann?

Schmid weicht auch den Fragen von Sterben und Tod nicht aus. Es liegt ein Sinn in der Endlichkeit unserer Existenz, die mit der Unendlichkeit des Lebens im Wechselverhältnis steht. Gerade die Begrenztheit des eigenen Lebens nötigt uns dazu, dieses zu gestalten.

Der Blick des Autors geht selten über den Nahbereich, das alltägliche Leben, hinaus. Lebenskunst erscheint so auch nicht als durch einen wirtschaftlichen, kulturellen oder sozialen Rahmen bedingt. Nicht alle haben die Chance, auf die von Wilhelm Schmid skizzierte Weise gut zu altern. Dazu bedarf es nicht zuletzt einer Politik, die auf Gerechtigkeit ausgerichtet ist – für Menschen aller Altersgruppen.

Kurt Seifert