

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 92 (2014)
Heft: 5

Artikel: «Die kostbare letzte Zeit gilt es gut zu nutzen»
Autor: Pieper, Annemarie
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078322>

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>

«Die kostbare letzte Zeit gilt es gut zu nutzen»

Über achtzig – welche Chancen und Möglichkeiten bietet dieser Lebensabschnitt?

Vorausgesetzt, dass man noch relativ gesund ist und akzeptiert hat, dass altersbedingte Einschränkungen zum Alltag gehören: Dann bietet dieser Lebensabschnitt ein hohes Mass an innerer und äusserer Freiheit. Die Kinder sind längst ausgeflogen, die Enkel auch schon gross. Jetzt hat man Zeit – allein oder als Paar. Es lohnt sich, dann noch einmal seinen Sehnsüchten und Träumen nachzuspüren, die aus beruflichen, familiären oder zeitlichen Gründen ein Leben lang hinten angestellt wurden.

Um sie sich zu erfüllen? Um sich Fragen zu stellen: Waren es nur Hirngespinnste? Oder lässt sich der eine oder andere kleinere oder grössere Traum noch realisieren? In einer Partnerschaft sind Kompromisse gefragt. Aber viele Menschen in den Achtzigern – vor allem Frauen – sind Singles. Sie müssen auf niemanden mehr Rücksicht nehmen. Jetzt können sie vielleicht zum ersten Mal den Alltag nach ihrem Rhythmus gestalten und ihr eigenes Beziehungsnetz pflegen. Das ist eine lohnende Erfahrung und kann zu einem erfüllten letzten Lebensabschnitt beitragen.

Wie kann man diesen Lebensabschnitt konkret gestalten? Man muss sich überlegen, woran man Freude hat und was einen interessiert. Da ist jeder Mensch anders, darum gibt es keine allgemeingültigen Vorschläge. Vielleicht muss man auch ein bisschen suchen, sich ein wenig umsehen... Und man muss planen – nicht mehr über zehn Jahre hinweg, aber es gilt sich doch zu fragen: Was will ich noch anpacken? Was noch schaffen? Denn die Zeit ist begrenzt. Von einem Tag auf den anderen kann alles anders sein.

Viele Menschen möchten die letzte Lebensphase nicht allein verbringen. Wie können sie



Annemarie Pieper wurde 1941 in Düsseldorf geboren. Sie studierte Anglistik, Germanistik und Philosophie. 1981 wurde sie als Professorin für Philosophie auf den Lehrstuhl von Carl Jaspers an die Universität Basel berufen. Die Autorin zahlreicher Bücher ist seit dreizehn Jahren emeritiert und wohnt in Rheinfelden.

noch einen Partner finden? Indem sie offen und aktiv bleiben. Das Internet ist sicher eine gute Hilfe bei der Suche nach einem neuen Partner. Eine respektvolle, verlässliche Partnerschaft ist ein grosses Geschenk. Doch erzwingen lässt sich eine Liebesbeziehung nicht. Es braucht Geduld und Gelassenheit. Wenn sich etwas ergibt, ist es gut. Wenn nicht, ist es auch gut. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Lebensphase über achtzig zu gestalten.

Was ist wichtig bei der späten Liebe?

Respekt ist für mich ein Schlüsselwort: Respekt gegenüber einem anderen Menschen, der ein gelebtes Leben hinter sich hat und ein eigenes Beziehungsnetz mit sich bringt. Man darf nicht erwarten, dass sich ein alter Partner nach den eigenen Vorstellungen entwickelt. Man ist ja selber auch geprägt von den vielen Jahren gelebten Lebens und kann und will sich nicht mehr ändern. Zudem braucht es viel

Freiraum, deshalb muss auch die Wohnungsfrage gut geklärt werden. Zu viel Nähe kann – im Gegensatz zu Beziehungen in jungen Jahren – schwierig zu ertragen sein.

Gehen ältere Paare anders miteinander um als junge? Mir scheint, dass sie eher bereit sind, Kompromisse einzugehen. Sie legen eine gewisse Heiterkeit an den Tag und verhandeln freundlich und nett, ohne zu verletzen. Die Machtkämpfe sind in der Regel vorbei, man muss nicht mehr immer recht haben. Man will sich das Leben nicht zusätzlich schwer machen – die verbleibende Zeit ist dafür zu kostbar. Es gilt, sie gut zu nutzen.

Ist denn nicht ein alternder Körper ein Hindernis in einer neuen Beziehung?

Ach, man hat sich doch auch in jungen Jahren geniert! Das ganze Leben hindurch empfand man gewisse Körpermerkmale als Makel und lernte damit umzugehen – das ist im Alter nicht anders. In der Regel ist man dann toleranter; schütteres Haar nimmt man hin, wenn der Mensch dahinter einem wichtig ist. Grössere Hemmungen gilt es zu überwinden, wenn der Partner viel jünger ist als die Frau – weil eine alte Frau dem leider immer noch gängigen Schönheitsideal nicht mehr entspricht.

Nicht überall ermöglichen Gesundheit und Wohlergehen ein gutes viertes Alter...

Ich weiss. Meinen siebzigsten Geburtstag empfand ich als schreckliche Zäsur in meinem Leben! Dann sagte ich zu mir: So, ab jetzt betrachtest du jeden Tag als Gewinn; als einen Zusatz und eine Chance! Mit dieser Einstellung hoffe ich vorbereitet zu sein, wenn ich einmal krank und abhängig werde. Dieser Tag wird unweigerlich kommen. Dem Tod gelassen entgegenzusehen – das erachte ich als eine der ganz schwierigen Aufgaben im Leben!