Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2005)

Heft: 1

Artikel: Gespräch mit Andreas Giger, Zukunftsforscher und Philosoph, über Älterwerden und Reife : selbstbewusst im Alter

Autor: Schneider, Bernhard / Giger, Andreas

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-819097

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: 04.07.2025

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

Gespräch mit Andreas Giger, Zukunftsforscher und Philosoph, über Älterwerden und Reife

Selbstbewusst im Alter

Interview: Bernhard Schneider

Dr. Andreas Giger: Gelassen mit sich selbst und andern umgehen.

Foto: zVg

visit: Was muss ein sechzigjähriger Mensch heute in seinen «Rucksack» packen, um für die nächsten zehn bis fünfzehn Jahre gerüstet zu sein?

Andreas Giger: Am wichtigsten erscheint mir die mentale Verfassung, also sozusagen das geistige Rüstzeug für das eigene Älterwerden. Dazu gehören die Freude an der eigenen Weiterentwicklung und Reifung, Neugier auf und Offenheit für das, was noch kommt. Lust am eigenen Weg zählt für mich dazu, Sensibilität für spirituelle Fragen, aber auch Gelassenheit angesichts des näher rückenden Endes. Doch davor geht es auch um den Willen und die Kompetenz, pfleglich mit sich selbst umzugehen – und mit den Menschen um einen herum.

Bestehen diesbezüglich Unterschiede zwischen Frauen und Männern – oder hängen die Unterschiede eher von den Rollen ab, die jemand in der Zeit vor der Pensionierung wahrgenommen hat?

Das eigene Älterwerden sinnvoll zur Reifung zu nutzen, ist nichts, was vom Geschlecht oder von früheren Rollen abhinge. Es geht dabei vielmehr um einen höchst individuellen Prozess, der natürlich geprägt ist vom früheren Leben, aber immer auch noch Freiheitsspielräume offen hält, die wir nur packen müssen. Dabei gilt: Je früher wir damit anfangen, desto besser gelingt es uns auch, wenn wir älter werden. Wer zum Beispiel nie ein Hobby im Sinne einer echten Liebhaberei betrieben hat, wird den Zugang nach der Pensionierung wohl nur schwer finden. Wobei man auch hier niemals nie sagen sollte ...

Welche Faktoren sind entscheidend für die Lebensqualität vor und nach der Pensionierung?

Was Lebensqualität ist, kann zum Glück nur jede und jeder für sich selber sagen. Fest steht allerdings: Lebensqualität bedeutet, und zwar mit zunehmendem Alter stärker, sein eigenes individuelles, unverwechselbares Leben zu leben und in diesem Leben seinen eigenen Sinn zu finden. Doch Lebensqualität ist nicht nur Eigen-Sinn, sondern auch Miteinander, das heisst, es gibt keine Selbstverwirklichung ohne Gemeinschaft. Zwischen solchen Polen eine dynamische Balance zu halten, fördert die Lebensqualität. Das gilt, wenn auch natürlich unter veränderten Voraussetzungen, für jede Phase unseres Lebens.

Lebens-Kunst ist eines Ihrer Schwerpunktthemen. Was zeichnet Lebens-Kunst nach der Pensionierung besonders aus?

Jene Werte, die mit zunehmender Reife immer wertvoller werden: Kompetenz im Umgang mit sich selbst und mit anderen. Souveränität. Gelassenheit. Und sicher auch eine zunehmende Bedeutung der «unsichtbaren Lebensqualitätssphäre», zu der Werte wie Sinn, Schönheit oder Eingebettetsein in etwas, das grösser ist als man selbst, gehören. Die gute Nachricht ist natürlich, dass wir in dieser Lebensphase mehr denn je Zeit und Musse haben, Lebens-Kunst zu pflegen. Oder noch besser: Unser Leben als Kunsthandwerk zu behandeln.

Welchen Wandel des Altersbildes erwarten Sie im nächsten Jahrzehnt?

Die Zeit jenseits der Pensionierung hat sich vom «Wurmfortsatz» des aktiven Lebens zu einer eigenständigen Lebensphase gewandelt. Das werden wir zunehmend zur Kenntnis nehmen. Es wird in diesem Bild auch Verschiebungen von Passiv zu Aktiv geben. Oder von Bescheiden zu Selbstbewusst. Oder von Einheitlich zu Individuell. Vor allem aber werden wir entdecken, dass Reife eine Ressource ist, die der ganzen Gesellschaft in Zukunft viel stärker dienen wird als heute. Erfahrungswissen zum Beispiel wird eine Renaissance erleben, und zwar nicht nur, weil in zehn Jahren die demografische Entwicklung anfangen wird, die Rolle älterer Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer aufzuwerten.

Wie stellen Sie sich persönlich Ihr Alter vor?

Ich möchte aktiv und kreativ sein, solange es geht, und im Umgang mit mir selbst und mit anderen zunehmend reifer, ja unbescheidenerweise sogar weiser werden .

Dr. Andreas Giger (Jahrgang 1951) lebt und arbeitet als selbständiger und unabhängiger Zukunftsforscher und Zukunftsphilosoph sowie als Autor und Fotograf im Appenzellerland. Er beschäftigt sich intensiv mit dem Wertewandel in unserer Gesellschaft, vor allem auch mit dem Thema Reife (www.reife.ch – Die Plattform für eine neue Sicht des Älterwerdens). Mehr über Andreas Giger unter www.gigerheimat.ch