

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 82 (2004)  
**Heft:** 7-8

**Artikel:** Freude herrscht - auch im Herbst  
**Autor:** Vollenwyder, Usch  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724529>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 04.04.2025

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

# Freude herrscht – auch im Herbst

*Der Kongress «Herbstfarben» will die älteren Menschen dazu ermutigen, den Lebensabschnitt nach der Pensionierung kreativ zu gestalten. Die Philosophin Annemarie Pieper rät zu Lebensfreude und Genuss.*

**VON USCH VOLLENWYDER**

**H**erbstfarben» heisst der Kongress, der Mitte November zum Thema «Die hohe Kunst des Älterwerdens» in Basel durchgeführt wird. «Herbstfarben» sei ein passender Titel und ein Sinnbild fürs Alter, sagt Annemarie Pieper, emeritierte Philosophieprofessorin der Universität Basel und eine der Referentinnen: «Im Herbst des Lebens wird dieses in seiner bunten Vielfalt wahrgenommen.» Ältere Menschen seien oft differenzierter und toleranter, sie würden Unterschiede und Feinheiten erkennen und die verschiedenen Facetten des Lebens besser wahrnehmen.

Annemarie Pieper hält in Vorbereitungsseminaren zur Pensionierung Referate zu diesem Thema. Ihr fällt auf, wie sehr Berufstätigkeit und Karriere vor allem Männer an einer ganzheitlichen Lebensweise hindern und sie auf ihre berufliche Rolle reduzieren. Oft erst nach der Pensionierung biete sich ihnen die Möglichkeit, sich auf ihr «Mensch-Sein» zu besinnen: «Erst dann kommen sie auf ihre Kosten als ganzheitliche Menschen – mit Kopf, Herz, Hand und Bauch.»

Dank dem im Laufe des Lebens angesammelten Erfahrungsschatz, dem gewonnenen Wissen und der nun zur Verfügung stehenden Zeit bekommt der Lebensabschnitt nach der Pensionierung eine neue Dimension. Annemarie Pieper ermuntert ältere Menschen, dafür ihre Ressourcen und Möglichkeiten voll auszus schöpfen.

**Das tönt als Rezept ja ganz einfach...** Und ist doch oft ein schmerzhafter Prozess. Zunächst einmal gilt es, unter sein Berufsleben einen Schlussstrich zu ziehen. Dann muss man die Chance packen, seine Zukunft aktiv und kreativ planen und sich vielleicht noch einmal anders orientieren. Wem das gelingt, der kann aus dieser Phase einen neuen Lebensabschnitt machen.

**Ist das denn so schwierig?** Viele Menschen fühlen sich dann alt, wenn sie nicht mehr gebraucht werden. Wer sich über seinen Beruf oder die Familienarbeit definiert hat, sieht seinen Wert schwinden, wenn er nicht mehr aktiv ist. Ich versuche deshalb, meine Zuhörerinnen und Zuhörer zum Nachdenken zu motivieren, wie sie ihr letztes Lebensdrittel gestalten möchten.

**Welche Ratschläge geben Sie ihnen?** Ich gebe keine Ratschläge. Jeder muss sich über seinen Lebensplan eigene Gedanken machen. Er muss Bilanz ziehen – nicht erst vor dem Tod. Er muss dem Sinn nachspüren, der sich wie ein roter Faden durch sein Leben zieht. Und die Einstellung zu sich selber überprüfen: Fühle ich mich wohl in meiner Haut? Dann ist Kreativität gefragt: Wie fülle ich nun meinen Alltag aus?

**Welche Möglichkeiten sehen Sie?** Als Dozentin an der Universität hatte ich



BILD: HEINER H. SCHMITT

### Ein Plädoyer für Lebensfreude:

Annemarie Pieper im Gespräch mit Zeitlupe-Redaktorin Usch Vollenwyder.

#### ANNEMARIE PIEPER

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

immer Pensionierte in meinen Vorlesungen, die sich damit einen lang gehegten Wunsch erfüllten. Andere reisen, sind oft unterwegs, experimentieren, lernen Neues kennen. Bei vielen verschieben sich die Werte: Wurde früher alles nach seinem Geldwert beurteilt, können jetzt ästhetische Dinge – zum Beispiel Kunst – wichtig werden. Wieder andere suchen sich ein soziales Engagement, stellen ihr Wissen einer Non-Profit-Organisation zur Verfügung oder bringen ihre Fähigkeiten ins Quartierleben oder in die Familie ein. Wichtig ist, dass man sich Gedanken über diese Zeit macht und sie entsprechend plant.

Zahlen zeigen, dass im Jahr 2040 mehr als ein Drittel der Schweizer Bevölkerung über sechzig Jahre alt sein wird. Diese Tatsache ist eine persönliche und gesellschaftspolitische Herausforderung. Mit der steigenden Lebenserwartung wird auch die Zeit, die allgemein mit «Alter» umschrieben wird, zu einer immer länger dauernden Lebensphase. Es lohnt sich, diese Phase optimal zu gestalten, sich frühzeitig damit auseinander zu setzen und sich darauf vorzubereiten. Der Kongress «Herbstfarben» will dazu eine Möglichkeit bieten:

Referate von Julia Onken und Pater Anselm Grün, von Angeline Fankhauser und Pfarrer Ernst Sieber und von anderen kompetenten Fachpersonen sollen Mut

machen und Perspektiven aufzeigen, wie die «hohe Kunst des Älterwerdens» gepflegt werden könnte. Die namhaften und qualifizierten Referentinnen und Referenten aus den Bereichen Gesellschaft, Politik, Gesundheit und Spiritualität haben sich selber intensiv mit dem Thema «Älterwerden» auseinander gesetzt. Die Philosophin Annemarie Pieper stellt ihren Vortrag unter den Titel «Altersweisheit».

**Was werden Sie Ihren Zuhörerinnen und Zuhörern zum Thema «Altersweisheit» sagen?** Ich werde sie ermuntern, mit all ihren Sinnen das Alter zu geniessen. Ich möchte den älteren Menschen sagen: «Freut euch des Lebens, jetzt wo ihr aus der beruflichen und familiären Pflicht herausgekommen seid. Und pflegt die Tugenden, die sich als wertvoll herausstellen.»

**Welche Tugenden gehören dazu?** Gelassenheit zum Beispiel – das hat auch mit Loslassen, mit Etwas-lassen-Können zu tun. Gelassenheit kann man sich bereits sehr viel früher antrainieren, indem man bei einer Herausforderung zunächst durchatmet, Distanz nimmt und erst dann reagiert. Gelassenheit bedeutet für mich auch, dass ich die Dinge auf mich zukommen lasse und danach erst schaue, was sich daraus für mich ableiten lässt.

Nicht alle Menschen sind immer noch gesund und aktiv, wenn sie pensioniert werden. Das stimmt. Doch vielen Menschen gelingt es, immer noch das Positive zu sehen – auch wenn ihre Grenzen enger werden. Diese Einstellung ist entscheidend. Wer hadert, verliert damit auch seine Lebensfreude. Hader und Unzufriedenheit sind jedoch keine Eigenschaften, die sich erst im Alter entwickeln. Wer früher schon einen Betonkopf hatte, der wird ihn auch im Alter nur schwer los. ■

#### KONGRESS «HERBSTFARBEN»

Der Kongress «Herbstfarben» wird von perspectiva, einem Institut für Aus- und Weiterbildung mit Sitz in Riehen bei Basel, angeboten und steht unter dem Patronat von Pro Senectute Schweiz. Er richtet sich an Menschen mit Lebenserfahrung, an Frauen und Männer, die in der Altersarbeit tätig sind, an Töchter, Söhne und Freunde von älteren Menschen. Der Kongress findet am Wochenende 20./21. November 2004 im Kongresszentrum Basel statt. Die Zeitlupe hat eine Medienpartnerschaft übernommen.

Programme und Informationen sind erhältlich bei: perspectiva, Postfach, 4125 Riehen, Telefon 061 641 64 85, Internet [www.herbstfarben.ch](http://www.herbstfarben.ch)