

Den eigenen Rhythmus leben

Autor(en): **Brändlin, Stefan**

Objektyp: **Preface**

Zeitschrift: **Zenit**

Band (Jahr): - **(2014)**

Heft 4

PDF erstellt am: **23.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



inhalt

Den eigenen Rhythmus leben

Über Jahrzehnte wurde die Zeit nach der Pensionierung als «Ruhestand» bezeichnet. Wir beobachten und erfahren heute, dass dieser Begriff der Lebenswirklichkeit pensionierter Frauen und Männer nicht mehr wirklich gerecht wird. Ruhe-Stand impliziert in der Verbindung von Stille und einem dauerhaften Zustand das Ende jeder Entwicklung. Und dies trifft für die meisten Pensionierten heute keineswegs zu. Spätestens wenn bei der Pensionierung der berufliche Rahmen wegfällt, tun wir gut daran, das Heft selber in die Hand zu nehmen. Wer sein Leben nicht bewusst und aktiv von seiner Person her gestaltet, wird entweder von anderen bestimmt oder verliert sich früher oder später auf die eine oder andere Weise. Aber was heisst das, sein Leben aktiv zu gestalten? Dürfen wir in einer Zeit, in der sich über eine Million Arbeitnehmende in unserem Land «erschöpft» fühlen und Hunderttausende Burn-out-Symptome zeigen, nach der Pensionierung nicht endlich zur Ruhe kommen? Doch, das dürfen wir. Ruhe soll eine wichtige Dimension in der Gestaltung unseres dritten Lebensabschnitts sein, eine grosse Qualität und ein wunderbares Privileg. Sie macht es möglich, zu regenerieren, zu uns zu finden, zu unseren Bedürfnissen, Begabungen und Sehnsüchten. Der dritte Lebensabschnitt mit seinen Freiheiten und dem kostbaren Kapital verfügbarer Zeit gibt uns die Chance, uns unserer Einzigartigkeit und Originalität bewusst zu werden, diese zu leben und weiterzuentwickeln und uns von ihr her selektiv in die Welt einzubringen. Zu Themen, Fragen oder Anliegen, die uns wichtig sind, und in einer Art und einem Rhythmus, die uns entsprechen. In einem frei gewählten Tempo, in welchem unsere Seele und unser Körper mitkommen. Aus Momenten und Zeiten der Ruhe heraus gestalten immer mehr pensionierte Frauen und Männer auf vielfältige und authentische Weise ihr Leben. Ihre Wege zeugen von bereichernder Echtheit, von Weisheit, grossem Engagement und Kreativität, aber auch von absichtslosem Sein, Genuss und Heiterkeit. Diese Ausgabe von ZENIT ist solchen Menschen und ihren «Lebensmodellen» gewidmet. Bei der Lektüre ihrer Geschichten wünsche ich Ihnen kurzweilige und anregende Momente.

Ihr Stefan Brändlin

Geschäftsleiter Pro Senectute Kanton Luzern

Impressum
ZENIT ist ein Produkt
von Pro Senectute
Kanton Luzern
Erscheint vierteljährlich

Redaktionsadresse
ZENIT, Pro Senectute
Kanton Luzern
Bundesplatz 14
6002 Luzern
Telefon: 041 226 11 88
E-Mail:
info@lu.pro-senectute.ch

Redaktion
Jürg Lauber (Leitung)
Stefan Brändlin
Monika Fischer
Esther Peter
Bernhard Schneider
(Bildung +Sport)

Layout/Produktion
mediatrix.ch GmbH

Inserate
Pro Senectute Kanton
Luzern, Geschäftsstelle

Druck und Expedition
Vogt-Schild Druck AG
Gutenbergstrasse 1
CH-4552 Derendingen

Auflage
48 000

Abonnemente
Für club-sixtysix-
Mitglieder im
Jahresbeitrag inbegriffen

**PRO
SENECTUTE**
KANTON LUZERN

4 IM ZENIT

Im Gespräch mit Helmut Hubacher, dem Doyen der Schweizer Sozialdemokratie.

8 AKTIVE SENIORINNEN UND SENIOREN

Anna Giovanoli, Kurt Solleder, Pius Kunz und Konrad Steiner berichten von ihrem ausgefüllten Alltag.

13 WIDER DEN AKTIVISMUS

Gedanken zum Älterwerden von Buchautor Andreas Iten.

16 Zwischen Aktivität und Ruhe

Interview mit dem Ex-Politiker und Psychologen Marcel Sonderegger.

19 KONTRAPUNKT

Philosophin Lisa Schmuckli über den «Skandal der Aktivität».

21 FIT IM ALTER

Wie man sich mit Smoveys schwung- und lustvoll in Form bringen kann.

24 VERMÖGENSSICHERUNG

Worauf Patchwork-Familien beim Erben achten sollten.

26 AGENDA

Spannende Termine und Events.

31 GEBURTSTAGSFEST

Rückblick auf den gelungenen Anlass im MaiHof Kirchensaal.

32 SCHLACHTEN DER EIDGENOSSEN, 8

Dr. phil. Walter Steffen über den Bauernkrieg, Teil 2.

35 Was macht eigentlich ...?

Zu Besuch bei Rosmarie Dormann.

37 GELDRATGEBER

Gregor Zemp über Anlagefehler.

39 GUT ZU WISSEN

Wichtige Adressen von Pro Senectute Kanton Luzern.