

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 66 (1988)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Freizeit (im "Ruhestand") : vom Stress zur Vision der Musse  
**Autor:** Mäder, Ueli  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724795>

### **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:** 15.07.2025

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

Freizeit (im «Ruhestand»)

# Vom Stress zur Vision der Musse



Mehr Zeit, Freizeit, Freiheit.

Während den letzten hundert Jahren hat sich das Realeinkommen verachtfacht, die Lebenserwartung verdoppelt, die Arbeitszeit halbiert. Verfünffacht haben sich ferner innert zweier Dekaden unsere Freizeitausgaben. Rund einen Fünftel ihres Verbrauchsbudgets, Steuern und Versicherungen abgezogen, lässt sich Familie «Schweizer» ihre Freizeit kosten. Im vergangenen Jahr waren das über 25 Milliarden Franken. Eine erkleckliche Summe stammt auch aus den Portemonnaies älterer Menschen.

Der enorme Bedeutungsgewinn des Erwerbszweiges «Nicht-Arbeit» war mit ein Grund, weshalb die 1972 gegründete Europäische Gesellschaft für Freizeit (elra) Ende Oktober im Zürcher Kongresshaus ein weithin beachtetes Forum veranstaltete. Die elra drängt darauf, «die Freizeitbedürfnisse des Menschen als wichtigen Faktor für sein Wohlergehen ernst zu nehmen, die entsprechenden Entwicklungen zu verfolgen und in allen Entscheiden zu berücksichtigen». Die internationale Organisation setzt sich laut Präsident Christian P. Casparis «vornehmlich aus Persönlichkeiten zusammen, die viel über Freizeit reden, aber kaum freie Zeit haben». «Dass die Zeit, trotz mehr Freizeit, stets knapper wird», gehört nach Christian Lutz, Direktor des Gottlieb-Duttweiler-Institutes, «zu den heutigen Grundproblemen». Somit fragt sich, ob es unserer arbeitsorientierten Gesellschaft gelingt,

Stress durch Musse zu ersetzen. Von besonderem Wert sind dabei Erfahrungen, wie sie Pensionierte machen.

## Anspruch und Wirklichkeit

Als nimmermüde Karrieremänner beschreibt das Wirtschaftsmagazin «Bilanz» (1/87) vierzehn Altbundesräte. Aber damit ist bloss eine Seite der Medaille angesprochen. «Mich langweilt das alles», das waren Winston Churchills letzte Worte. Sie deuten die Sinnfrage im Alter an. Diese beschäftigt viele Menschen – darauf hat auch alt Bundesrat Wahlen vor seinem Tod eindrücklich hingewiesen – sehr. Besonders jene, die sich während Jahren in die Arbeit flüchten und das Altern nicht als Prozess verstehen. Wer das Altwerden vergisst, hat Mühe mit dem Altsein. Altsein heisst aber nicht zwangsläufig, grosse Mühe haben. Etliches hängt von uns selbst ab. Die Alten gibt es ebenso wenig wie Die Jungen. Ein Stimmungsbild vermittelt die am Freizeitkongress erwähnte Studie «Freizeit im Ruhestand» von Soziologe Horst W. Opaschowski. Die «Freiheit in der Freizeit» definieren viele Pensionierte zunächst als «Freiheit von etwas». Sich von den Strapazen des Arbeitsalltags erholen, das ist gemeint. Hauptsächlich Arbeiter(innen) bekunden laut Opaschowski ein starkes «körperliches Erholungsbedürfnis». Sie wollen fernsehen, Radio hören, Zeitschriften lesen und

Cartoon: Heinz Pfister, Bern

Mittagsruhe. Mittlere Angestellte und Beamte äussern hingegen eher die Absicht, die freie Zeit «sinnvoll zu nutzen und auf keinen Fall zu verträdeln». Fast allen gemeinsam ist der Wunsch, im sogenannten Ruhestand das nachzuholen oder zu intensivieren, wozu sie zuvor aus Zeitmangel nicht genug kamen. Nämlich «die Zeitung von vorne bis hinten lesen», «häufiger spazierengehen», «Reisen und Ausflüge machen». Oft klaffen aber Anspruch und Wirklichkeit auseinander.

### Plötzliche Leere?

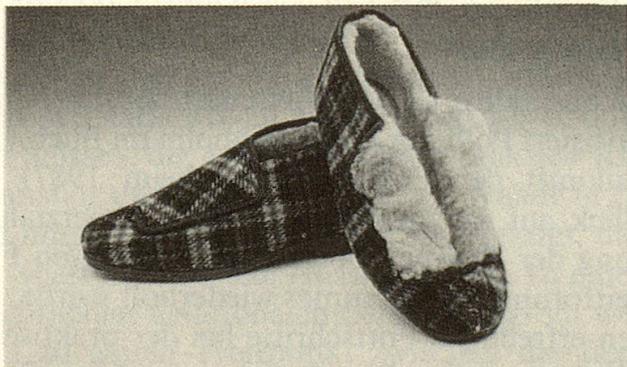
Sie haben nichts mehr zu tun, keine Hobbys, können sich kaum beschäftigen, lassen sich gehen, resigniert, alleine, vereinsamt. Mit diesen Worten beschreiben Endfünfziger die Situation von Pensionierten. Probleme scheinen vornehmlich die andern zu haben. Für die eigene Zukunft erwarten die wenigsten Gefühle der Leere. Das düstere Bild aber, das sie von «Nachbarn» zeichnen, lässt auf eigene Ängste schliessen. Orientierungsprobleme werden vorausgeahnt und in Witze über das «alte Eisen» verkleidet. Offene Gespräche über vorhandene Befürchtungen sind eher selten. Doch plötzlich kommt die Überraschung.

«Bin ständig auf und ab gelaufen wie ein Löwe im Käfig», «wusste nichts mit mir anzufangen», «fühlte mich zum ersten Mal richtig alt». So und ähnlich beschreiben nach Opaschowski etwa zwanzig Prozent der «Jungrentner» ihren ersten Tag. Andere schwärmen – «frei wie ein Vogel» – von der «Emanzipation vom Wecker», einem «Gefühl wie Weihnachten, Ostern und Pfingsten an einem Tag». Die «Quasiferien» halten jedoch selten lange an. Schon bald empfinden die meisten ihre Freizeit als ernste Sache, die es auch zu bewältigen gilt. Etwa mit Hilfe eines Stunden-

plans. «Aufs tote Eis geschoben» leiden etliche daran, «nicht mehr so gebraucht zu werden». Sie bekunden Mühe, sich an die «neue Freizeit» zu gewöhnen. «Aber damit muss jeder selber fertig werden, schliesslich hat mir auch niemand geholfen», lautet eine häufige Formulierung, die das Problem verdeutlicht. Zu den Bewältigungsversuchen gehört das Vorhaben, sich mehrere Hobbys zuzulegen. «Eines allein wird auf die Dauer fad.» Und: «Wer rastet, der rostet.» So wollen 80% der von Opaschowski befragten Pensionierten sich noch eine grosse Reise gönnen. 70% setzen jedoch ihre Unternehmungslust nicht mehr in Tat um. «Sie kommen nicht mehr dazu, endlich auf den Putz zu hauen», wie der Kasseler Gerontologe Walter Tokarski feststellt, der zum Präsidialausschuss der elra und auch zu den Herausgebern der soeben erschienenen Schrift «Early Retirement» (Jerusalem 1988) gehört.

### Der Lebensunternehmer

«Noch nie sind Menschen so einsam gestorben wie in unserer hochzivilisierten Welt.» Diese Aussage stammt vom grossen Abwesenden am elra-Kongress, Norbert Elias. Er hätte zum Thema «Zivilisation: der private und der öffentliche Mensch» sprechen sollen, war aber verhindert. Leider. Denn zum einen weist der 92jährige Soziologe auf gefährliche Fehlleistungen unserer technisierten Gesellschaft hin, zum andern ist er selber ein positives Beispiel dafür, wie engagiert alte Menschen am Leben teilnehmen können. In seinem Buch «Die Gesellschaft der Individuen» (Frankfurt/M. 1987) beschäftigt sich Elias mit Widersprüchen zwischen gesellschaftlichen Anforderungen und individuellen Bedürfnissen. In seinem Werk «Über die Zeit» (Frankfurt/M. 1984) beschreibt er auch den Gegensatz zwi-



Dr. Marbots Hausschuhe

Jetzt Prospekt anfordern!

## **GRATIS** 1 Paar Massagesohlen

gegen kalte und müde Füsse  
(solange Vorrat). Grösse angeben.

**Meyer Medical**

8112 Otelfingen ZH, 01 / 844 47 87

# maniquick®

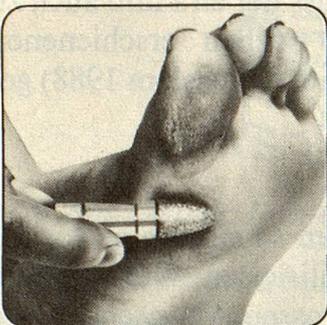
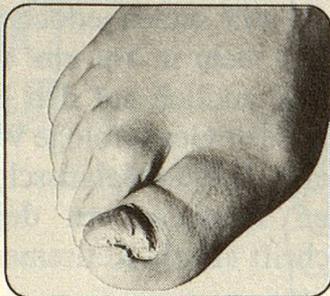
## Meine Füße haben mich fast umgebracht

...bis ich das MANIQUICK entdeckte...

Derartige Briefe erhalte ich täglich von zufriedenen Kunden.

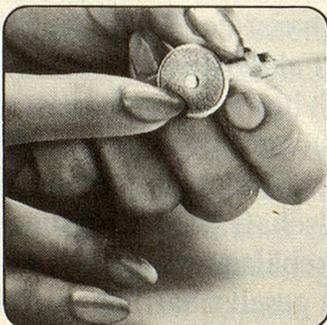
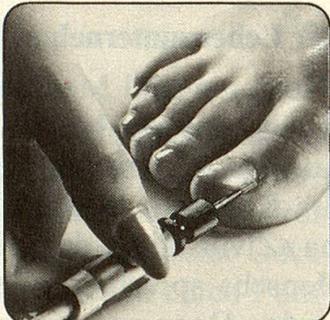
### Keine Fußprobleme mehr

Dicke und eingewachsene Nägel, Hühneraugen und Dornwarzen, harte Haut und Druckstellen beseitigen Sie selbst zu Hause schnell und leicht mit MANIQUICK.



### Keine harte Haut mehr

Mit dem Saphirkonus schleifen Sie harte Haut, Hühneraugen und dicke Nägel.



### Keine eingewachsenen Nägel mehr

Mit der länglichen Fräse feilen Sie eingewachsene Nägel frei.

**Perfekte Fuß- und Fingernägel**  
Mit der Saphirscheibe schleifen und formen Sie Ihre Nägel im Nu.

### Kein Verschleiß

Zubehör aus unverwüstem Saphir

### Solide Schweizer Qualität

Robuster Elektromotor  
2 Jahre Garantie.

Auf schriftliche oder telefonische Anfrage erhalten Sie einen ausführlichen und kostenlosen Prospekt.

*lib mar chand*

### MANIQUICK

Postfach 204 L  
Rue Industrielle 44  
2740 MOUTIER  
☎ 032 / 93 63 63

# maniquick®

schen der Kürze einer individuellen Lebensspanne von weniger als hundert Jahren und der Länge einer sozialen Ära, die Tausende von Jahren überspannt. Die Betrachtung majestätischer Längen biologischer und kosmologischer Prozesse, wie sie nach und nach durch Naturwissenschaften enthüllt werden, kann das persönliche Empfinden vom «Vorbeifliegen der Jahre» verstärken. Sie kann aber auch, wie ein Blick in die Sterne, Alltagshektik relativieren und Verständnis für das geruhsame Fließen der Zeit fördern.

Für einen ganzheitlichen Menschen plädierte am Freizeitforum «Problemmanager» Lutz. So sucht der «Lebensunternehmer» Erfüllung nicht hauptsächlich in einem isolierten Bereich, sondern auf verschiedenen Ebenen. Auch in einer Arbeit, die sich nicht klar von der Freizeit trennen lässt. «In dem Masse, wie unternehmerische Funktionen an den Arbeitsplatz verlegt werden», so GDI-Direktor Lutz, «nimmt Entfremdung ab.» Solange sich in der Arbeit aber kaum Mitbestimmung durchsetzt, sind der Mündigkeit in der «Nicht-Arbeit» enge Grenzen gesetzt. Während Lutz bezüglich der Humanisierung der Arbeitswelt zuversichtlich ist, verweist die Studie «Jobs in the 80ies» auf eine Abnahme von Mitbestimmung auf Betriebsebene in allen EG-Staaten. Darauf angesprochen, bestätigten Ende Oktober an einem St. Galler Freizeitseminar christlicher Gewerkschafter alle Anwesenden, zu wichtigen Fragen immer weniger Stellung beziehen zu können. Seit der Rezession werde vom Kader mehr Durchsetzungskraft verlangt. Weil das Damoklesschwert der Arbeitslosigkeit über uns schwebt, scheinen herrschaftliche Tendenzen Auftrieb zu erhalten. Vielleicht ist das ein Grund, weshalb die Freizeitforschung in den letzten zehn Jahren kaum vorwärtsgekommen ist, wie Walter Tokarski, Koordinator des entsprechenden elra-Ressorts, beklagt (in Freizeit, Stuttgart 1985).

### Freizeitpolitik

«Konsumlust ist der Wirtschaft liebstes Kind», kritisiert Politiker Björn Engholm im Buch «Die Zukunft der Freizeit» (Weinheim 1987) mit Blick auf die zunehmende Verkommerzialisierung der Freizeit. Obwohl am erwähnten Freizeitforum viel Bekanntes wiederholt wurde, waren erfreuliche Fortschritte bei der praktischen Umsetzung alter Postulate unverkennbar. Zu erwähnen sind die in den letzten Jahren gewachsenen Zürcher Gemeinschaftszentren sowie um-

fassende Anstrengungen des Sozialamtes für ältere Menschen. Die Treffpunkte und vielfältigen Aktivitäten versuchen, dem Vermarktungstrend mit Sinnstiftendem zu begegnen. Bei ihren reichhaltigen Angeboten erwarten die Träger keine Aktivierungseuphorie. Niemand soll das Gefühl haben, ständig etwas tun zu müssen.

«Müssiggang ist aller Laster Anfang.» Seit der Reformation prägt dieser Ausspruch das Bewusstsein und Verhalten unzähliger Menschen.

Wie Arbeit zur Untugend werden und süchtig machen kann, bezeugen inzwischen genug Herzinfarkte. Dass mit der Zunahme der Freizeit der Mussebegriff wieder auflebt, ist eine Chance. Gemeint sind etwa das individuelle Sichzurücklehnen und Zeitverstreichenlassen – ohne Tätigkeitsnachweis und Leistungsdruck. Doch: «Musse kommt nicht von selbst, man muss sie sich nehmen.»

Ueli Mäder

## Ein grosses Fest der Deutschschweizer und Romands

Die Stadt Lausanne und der «Palais de Beau- lieu» hatten sich für den Seniorentag am «Comptoir Suisse» aufs schönste herausgeputzt: Sie empfingen die aus der ganzen Schweiz herbeigeilten Senioren. Beinahe 1000 Senioren aus der deutschen und 400 aus der welschen Schweiz waren zum sogenannten «carrefour 3» nach Lausanne gereist – zum Teil sogar in Extrazügen. Der erste Besuch galt natürlich dem Pro Senectute-Stand, wo man sich nach der Reise mit einem Kaffee und einem Gipfeli stärken konnte. Nach dem Rundgang durch die Ausstellungshallen war für jeden Besucher der Tisch in einem der beiden Restaurants gedeckt. Am Nachmittag standen im «Rond Point» Musik, Tanzvorführungen und Unterhaltung auf dem Programm, Volkslieder und Volkstänze sorgten für gute Stimmung.

Auch Pro Senectute war beim Fest dabei: Viele Interessierte kamen zu ihrem Stand, liessen sich beraten oder ruhten sich hier von den Strapazen aus und tankten neue Kräfte.

Die zweite Auflage des «carrefour 3» konnte nur dank der tatkräftigen Mitwirkung des «Comptoir Suisse», der SBB, der Schweizerischen Kreditanstalt und von Pro Senectute Waadt in die Tat umgesetzt werden. Es hat sich gezeigt, dass der «carrefour 3» alle Aussichten hat, zu einem eigentlichen «Nationalen Seniorentag» zu werden, zu einem Treffpunkt zwischen der deutschen und der welschen Schweiz.

Text: Jacques Dentan, Fotos: Bernard Bosson



Beinahe 1000 Senioren aus der deutschen und 400 aus der welschen Schweiz waren gekommen – zum Teil sogar in Extrazügen.



Kaffeepause beim Pro Senectute-Stand.