

viva!

Das Magazin für Lebensfreude im Alter. | April 2026.



Lebensphasen – jede
Zeit hat ihre Aufgaben.

Leben bedeutet Veränderung.

Generationen.

Zwei Frauen über
damals und heute.

Veränderung.

Wie gelingt
Selbstwirksamkeit?

Potenzial.

Eigeninitiative
kennt kein Alter.

Lebensphasen.

Zwischen Wandel und Beständigkeit.

Liebe Leserinnen, liebe Leser

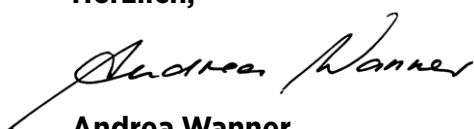
Es gibt Momente im Leben, in denen sich etwas verschiebt. Ein Anruf, eine Diagnose, ein Abschied, ein Umzug – und plötzlich ist nichts mehr wie zuvor. Der Blick richtet sich neu aus, Rollen und Erwartungen verändern sich. Solche Momente prägen unseren Lebensweg. Und gerade im Alter werden solche Übergänge besonders spürbar.

Der Entwicklungspsychologe Erik Erikson beschreibt das Leben als Abfolge von acht Phasen, in denen wir immer wieder vor neuen Aufgaben stehen. Derweil betont der Philosoph Rayk Sprecher in unserem Beitrag, dass Sinn nicht in einer perfekten Lebensgeschichte entsteht, sondern dort, wo Menschen füreinander da sind.

Was das konkret bedeutet, zeigt sich etwa im Viva Luzern Dreilinden. Betriebsleiterin Maria Thalmann spricht von Hochaltrigkeit als einer Phase, die geprägt ist von Gemeinschaft, Humor und der Freiheit, im eigenen Tempo zu leben – und nicht nur von Einschränkungen. Auch für uns als Unternehmen beginnt bald eine neue Phase. Mit dem bevorstehenden Abschied von Rolf Krummenacher als Verwaltungsratspräsident endet eine prägende Zeit. Für sein grosses Engagement und seine Verbundenheit mit unserer Institution danken wir ihm herzlich.

Ich wünsche Ihnen eine inspirierende Lektüre und viele ermutigende Gedanken für die Lebensphase, in der Sie selbst gerade stehen.

Herzlich,



Andrea Wanner

Geschäftsführerin Viva Luzern

Wieder!



Lebensphasen.

Das Leben ist kein Projektplan. Nach Erik Erikson verläuft es in Phasen – doch nie streng linear. Bedürfnisse, Beziehungen und Perspektiven wandeln sich. Übergänge prägen uns von der Kindheit bis ins hohe Alter – eine Zeit voller Tiefe und Würde. Zugleich verändern sich die Rahmenbedingungen: sichtbar, wenn zwei Generationen auf dieselbe Phase blicken.



Leben.

Vier Menschen im Alter zwischen 26 und 92 Jahren im Gespräch über das Leben.



Generationen.

Frausein in der aktuellen Lebensphase. Zwei Generationen über früher und heute.



Galerie.

Das pure Leben. Viva Luzern ist gelebte Gemeinschaft und verbindet Generationen.



Veränderung.

Neue Lebensphasen: Herausforderung und Chance zugleich.



Standpunkt.

Wie Lebensphasen und Übergänge prägen: Andrea Wanner ganz persönlich.



Potenzial.

Über Eigeninitiative im Alter und die Freiheit der Pensionierung.

Impressum.

Herausgeberin Viva Luzern AG | Schützenstrasse 4 | 6003 Luzern | **Redaktion** Corina Beccarelli | **Redaktionelle Mitarbeit** Ramona Helfenberger | Yvonne Ineichen | Marlies Keck | Ismail Osman | Diego Stocker | **Artdirektion** vonwartburg.ch | **Fotografien** Reto von Wartburg | **Korrektorat** korrigiert.ch | **Druck** Brunner Medien AG | **Auflage** 5800 Exemplare | **Erscheinung** Zweimal jährlich | **viva! abonnieren** Telefon 041 612 70 00 | kommunikation@vivaluzern.ch | www.vivaluzern.ch

Leben.

**Generationen
im Gespräch.**

**Was durchs
Leben trägt.**

Karl und Elfriede Vonwil, Silvan Bucher, Inthuyan Jeyarasa – vier Menschen im Alter zwischen 26 und 92 Jahren unterhalten sich. Über Übergänge, Krisen, Akzeptanz. Darüber, was trägt, was Glück bedeutet und wie man wohlwollend zurückblickt.

Noch bevor die erste Frage im Raum steht, gibt Karl Vonwil einige seiner Witze zum Besten und zeigt, was ihn durch sein Leben getragen hat. Sein Humor, sein Charme und die Fähigkeit, wohlwollend zurückzublicken. «Warum soll ich mich grämen? Was vorbei ist, ist vorbei», sagt er. Was eine erstaunliche Fähigkeit ist, wenn man seinen Start ins Leben betrachtet: Vormundschaft, wechselnde Heimplätze, Lieblosigkeit, manchmal gar Gewalt.

Lebensphasen sind leise.

Elfriede Vonwil wuchs in Graz auf und besuchte die Hotelfachschule. «Dann übersiedelte ich in die Schweiz. In Österreich gabs keine Arbeit, in der Schweiz waren Haushaltshilfen damals gesucht», sagt sie. Sie zog weiter nach Engelberg und arbeitete in der Bänklialp. Dort lernte sie ihren Karl kennen. Er wurde mit zwanzig aus der Vormundschaft entlassen und machte in Engelberg eine Lehre zum Bäcker-Konditor. «Es war das erste Mal, dass ich mich richtig frei fühlte.» Und dann kam Elfriede – und mit ihr eine neue Welt. Beim Zuhören entsteht der Impuls, diese Geschichte in Phasen zu gliedern. Doch Karl Vonwil setzt keine scharfkantigen Grenzen. «Lebensphasen kündigen sich selten laut an. Sie sind leise, verändern den Blick, verschieben innere und äussere Gleichgewichte.» Und doch könne man einige klar benennen, ergänzt Elfriede Vonwil. «Als Karl und ich uns kennenlernten, begann für uns beide ein ganz neues Leben.»

Umbrüche prägen.

Während das Ehepaar berichtet, lauschen Silvan Bucher und Inthuyan Jeyarasa gebannt. Zwei junge Menschen, die in einem liebevollen Elternhaus aufwuchsen – der perfekte Start ins Leben, eigentlich. Aber auch in deren Biografien gibt es Herausforderungen. Für Inthuyan Jeyarasa begann mit seinem 18. Lebensjahr ein neuer Lebensabschnitt. Er verliess sein Elternhaus im Tessin und zog nach Luzern, um Deutsch zu lernen. Statt wie geplant nach drei Monaten zurückzukehren, trat er eine Praktikumsstelle in Zürich an. Von einem Moment auf den anderen war er für sich selbst verantwortlich. Die Bildungslandschaft, die neue Sprache – das forderte ihn. Auch Silvan Bucher kennt diese Erfahrung. Der Übergang von der Schule in die Lehre war einschneidend. «Ich hatte weniger Freizeit und innerlich spürte ich, dass ich mehr Verant-

wortung tragen musste. Während meiner zweiten Lehre schlichen sich Ängste in meinen Alltag. Zuerst leise, dann immer erdrückender.»

Kleine Dinge können tragen.

Die Aussage von Silvan Bucher lässt die Vonwils aufhorchen. Sie diskutieren darüber, was es ausmache, ob man in einer Situation bestehen könne oder nicht. «Oft entscheidet wohl Glück darüber, wer stehen bleibt und wer nicht», meint Elfriede Vonwil, «und wir hatten viel Glück.» Was daneben auch trage, seien Heiterkeit und wertvolle Kleinigkeiten: ein Glas Wein zum Abendessen, ein Tanzabend im Casino, eine Wanderung. Das gönnte sich das Ehepaar selbst dann, wenn das Geld knapp war. «Wer ein Einkommen hat, mit dem er auskommen kann, hat schon viel», sagt Karl Vonwil.

“ Die jungen Menschen zu belehren, liegt mir fern. Sie sollen ihr Leben leben. ”

Elfriede Vonwil, Bewohnerin Viva Luzern Rosenberg (90).

Auf das Schöne zurückblicken – das beherrschen die Vonwils aus dem Effe. Dabei sind es nicht grosse Momente, die sie hervorheben. Sondern eben kleine Dinge, die ein Miteinander hell machen. Und wenn es schwierig wird? «Dann reden wir. Das war schon immer so. Jeder teilt seine Meinung mit und wir schauen, wo wir den gemeinsamen Nenner finden.» «Mein Rezept war ausserdem so manches Mal, die Ruhe zu bewahren. Wo Karl temperamentvoll war, blieb ich ruhig», ergänzt Elfriede Vonwil. Reden, sich mitteilen, die Ruhe bewahren, das ist auch für Inthuyan Jeyarasa wichtig. «Ich tausche mich mit meiner Mutter aus. Ausserdem frage ich mich, wie ich in diese Situation geraten bin und was die Lösung sein könnte. Auch Fitness hilft oder etwas Feines kochen.» Für Silvan Bucher war es ein Prozess, bis ihm dieses Mitteilen gelang. «Es brauchte lange, bis ich mich öffnen und über meine Ängste reden konnte.»

Vonwils betonen, dass sie oft auch einfach machen mussten, um im Leben zu bestehen. «Als wir realisierten, dass Engelberg uns keine beruflichen

Leben.

Perspektiven bot, sind wir nach Luzern gezogen und haben geheiratet. Manche gaben uns ein Jahr, heute sind wir über 70 Jahre zusammen», sagt Elfriede Vonwil und blickt ihren Karl liebevoll an. In diesem Blick liegt mehr, als Worte sagen können: ein stilles Einvernehmen im Miteinander. Was für Karl Vonwil etwas absolut Neues war. «Als Elfriede in mein Leben kam, fühlte ich mich zum ersten Mal jemandem verbunden. Dieses Gefühl kannte ich bis dahin nicht.» Karl Vonwil wechselte den Beruf, besuchte weiterführende Schulen. Und auch Elfriede Vonwil arbeitete, selbst als sie Mutter wurde. «Das war damals verpönt, doch finanziell war es einfach nötig.»

Was ändert und was bleibt?

Heute hätten die jungen Menschen viel mehr Möglichkeiten. Und dadurch auch andere Herausforderungen. «Frauen sind selbstbewusster, selbstständiger – nicht nur auf eine Phase bezogen, sondern ganz generell.» Elfriede Vonwil begrüsst das. Karl Vonwil erwähnt die Kriegsangst. Ihn habe ein latentes Ohnmachtsgefühl begleitet. «Dafür gibt es heute andere Herausforderungen. Zu meiner Zeit waren Arbeitskräfte gesucht. Jetzt ist der Arbeitsmarkt ein anderer. Und die Digitalisierung ist eine Chance, verlangt aber zugleich viel

Selbstdisziplin.» Das bestätigen Inthuyan Jeyarasa und Silvan Bucher. Den eigenen Weg zu finden, beruflich und innerlich, sei herausfordernd. «Welchen Beruf wähle ich, wie wird meine Karriere aussehen? Das hat mich begleitet. Und jetzt, in meiner Lehre zum Fachmann Pflege, fühle ich mich angekommen», sagt Inthuyan Jeyarasa. Silvan Bucher steht vor einem Neuanfang: «Ich beginne im Sommer die Ausbildung zum Pflegefachmann. Dieses Ziel gibt mir Richtung und Halt.»

Wenn der Körper Grenzen setzt.

Akzeptanz und Lebensfreude, auch das gibt Halt, wenn das Leben sich ändert. «Wir waren immer vital, bis im September 2025», erzählen die Vonwils. Elfriede Vonwil macht ihre Osteoporose seit letztem Herbst vermehrt zu schaffen. Einzelne Wirbel sind brüchig und tragen nicht mehr. «Zuerst hat Karl mich daheim versorgt, dann musste ich ins Spital. Und von da in ein Ferienheim zur Erholung. Zu verkraften, dass der Körper in diesem Ausmass Grenzen setzte und ich einen Teil meiner Selbstständigkeit verloren hatte, war schwierig», erinnert sie sich. Als Elfriede Vonwil hätte entlassen werden können, erkrankte ihr Mann an einer Lungenentzündung. Sie blieb im Ferienbett. Er musste ins Krankenhaus. Kaum genesen, folgten



Elfriede Vonwil blickt mit viel Dankbarkeit auf ihr Leben zurück.



Silvan Bucher, Mitarbeitender Pflege, und Inthuyan Jeyarasa, Lernender Pflege, profitieren gerne von der Lebensweisheit älterer Menschen.

bei ihm Nierenprobleme. Das Ehepaar suchte gemeinsam eine Lösung, traf eine Entscheidung: Am 15. Dezember 2025 zogen sie ins Viva Luzern Rosenberg. «Wir haben das Neue akzeptiert. Die Lebensfreude ist wieder da.»

Silvan Bucher und Inthuyan Jeyarasa hören aufmerksam zu. Auch sie kennen Momente, in denen der Körper Signale sendet – Unruhe, Stress, Erschöpfung. Gesundheit wird spürbar, wenn sie nicht mehr selbstverständlich ist. Bei den Vonwils durch Krankheit und Alter, bei den Jungen durch Überforderung. Doch alle vier eint etwas: der Wille, weiterzugehen.

Was sie Menschen in anderen Lebensphasen raten würden? «Es ist eine andere Zeit. Sie sollen ihren Weg selbst finden und ihn auch gehen. Und ein bisschen Glück braucht es im Leben», sagen die Vonwils. Silvan Bucher nimmt einen unausgesprochenen Rat für sich mit: «Wenn ich den beiden zuhöre, realisiere ich: Durchhaltevermögen zahlt sich aus. Und dass Herr Vonwil trotz seiner Kindheit so viel Humor besitzt und ohne Bitternis zurückblickt, beeindruckt mich.»

Ohne Gram zurückblicken, im Kleinen das Schöne finden: Diese Worte fallen mehrmals. Auch zum Abschluss dieses Gesprächs. Und dann macht sich das Ehepaar auf den Weg ins Restaurant. «Da werde ich ein Bier trinken. Der erste Schluck mit Schaumkrone gehört Elfriede. Das war schon immer so. Und das wird immer so sein», sagt Karl Vonwil.

Yvonne Ineichen.

Generationen im Gespräch.

Karl und Elfriede Vonwil, Silvan Bucher und Inthuyan Jeyarasa sprechen über Lebensphasen, Übergänge und das, was durchs Leben trägt. Vier Menschen, die sich zum ersten Mal begegnen – und doch viel verbindet.

Karl Vonwil, 92-jährig, Bewohner Viva Luzern Rosenberg seit Dezember 2025. Sein Credo: «Was vorbei ist, ist vorbei. Warum soll ich mich grämen?»

Elfriede Vonwil, 90-jährig, Bewohnerin Viva Luzern Rosenberg. Mit Karl ist sie seit über 70 Jahren verheiratet. Ihr Rezept: Ruhe bewahren, wo andere aufbrausen.

Silvan Bucher, 33-jährig, Mitarbeitender in der Pflege. Er beginnt im Sommer die Ausbildung zum Pflegefachmann. Was er vom Ehepaar Vonwil lernt: «Durchhaltevermögen zahlt sich aus.»

Inthuyan Jeyarasa, 26-jährig, in der Lehre zum Fachmann Gesundheit. Er ist überzeugt: «Eine abgeschlossene Ausbildung ist die Basis für ein gutes Leben.»

Generationen.



Lebensphasen – jede Zeit hat ihre Aufgaben.

Lebensphasen bedeuten Wandel: Verantwortung übernehmen, mit körperlichen Veränderungen umgehen, Sinn finden. Eine 32-jährige Mitarbeiterin und eine 82-jährige Mieterin sprechen über ihre Erfahrungen.

In welcher Lebensphase stecken Sie und was beschäftigt Sie darin?

Hildegard Rogenmoser: Als Kind war ich überzeugt, dass ich mit 86 sterben werde. Jetzt bin ich 82 und finde, es wäre schade. Ich habe noch so viel vor. Zweimal wöchentlich gehe ich schwimmen, halte mich fit. Ich genieße Theateraufführungen, finde Genuss im Kochen und in guter Gesellschaft. Ich liebe mein Leben, und selbst wenn der Körper mal zwickt, geht es mir gut. Es könnte auch schlimmer sein, sage ich mir dann jeweils.

Vanessa Zihlmann: Vor einem Jahr bin ich Mami geworden. Ich habe Zeit gebraucht, um in dieser Rolle anzukommen. Die Prioritäten haben sich verschoben und die Frage, wie ich alles geregelt bekomme – also Job, Familie und meine Bedürfnisse –, treibt mich um. Ich weiss, dass mein Sohn super betreut ist, wenn ich arbeite. Trotzdem schwingt dann immer leise mit, ob es ihm wohl gut geht. Alles in allem: Ich bin dankbar, dass ich flexibel arbeiten kann und Unterstützung habe.

Hildegard hört aufmerksam zu, nickt und erzählt, diese Unterstützung habe sie als junge Mutter nicht gehabt. Die Eltern in Deutschland. Sie selbst führte mit ihrem Mann ein Restaurant. «Die Kinder liefen einfach mit. Erst als sie älter waren, nahm ich sie hin und wieder mit ins Restaurant, damit sie helfen konnten.» Sie ist dreifache Mutter, Grossmutter, Urgrossmutter. «Ich habe das alles genossen, wirklich alles.»

Frau Rogenmoser, welche Lebensphasen waren besonders schön – und welche besonders anspruchsvoll?

Hildegard Rogenmoser: Ach, da war so viel Schönes – das Muttersein, die Zeit als Wirtin. Später die Liebe zu meinem zweiten Lebenspartner, die Reisen mit dem Wohnmobil, mit den Enkelkindern auf dem Campingplatz. Anspruchsvoll war wohl meine Kindheit. Wir wurden ausgebombt, mein Vater war im Krieg.

Und dann lauschen wir im Zeitraffer den Stationen ihrer Kindheit und Jugend. Sie berichtet von Brandwunden an den Füssen, vom Aufwachsen im Krieg, von Vaterhänden, die Kleider flickten. Vom Wunsch, Feinmechanikerin zu werden – was finanziell nicht möglich gewesen sei. Deshalb habe sie Kindergärtnerin gelernt. Ihre Stimme bleibt dabei leicht, fast heiter. Selbst wenn sie von Schwierigem spricht, betont sie das Schöne: die Ausflüge mit den Eltern in den Wald, die Welt, die sich öffnete. Nach der Ausbildung machte sie mit ihnen einen Ausflug in die Schweiz. «Und da wusste ich: Hier möchte ich leben.» Sie lacht. «Wie so oft hatte ich Glück und fand rasch eine gute Anstellung.»

Vanessa Zihlmann: Wenn ich Frau Rogenmosers Geschichten lausche, beeindruckt mich ihre Lebensfreude umso mehr. Ich selbst durfte behütet aufwachsen, hatte so viele schöne Momente – Kindheit, Jugend, die Beziehung zu meinem Mann. Und natürlich die Geburt meines Sohnes. Doch in der zwölften Schwangerschaftswoche teilte man uns mit: Sein Oberschenkel würde verkürzt sein. Zunächst war nicht einmal klar, ob er das Bein würde bewegen können – ob gar eine schwerwiegende Behinderung vorlag. Die Wochen danach waren unglaublich emotional. Können wir das tragen? Wir konnten... denn er war ein Wunschkind. Und heute ist er ein fröhliches Kind mit Orthoprothese.

Schwangerschaft, Geburt – Frauenkörper verändern sich ein Leben lang. Wie haben Sie das erlebt?

Vanessa Zihlmann: In meiner Jugend war ich mit meinem Aussehen beschäftigt, wollte schlanker sein. Heute bin ich meinem Körper einfach dankbar. Er hat zwei grosse Operationen mitgemacht, ist wieder geheilt und mein Sohn ist in meinem

Bauch gediehen. Die ersten drei Monate meiner Schwangerschaft musste ich mich zwar viel übergeben. Aber auch das haben wir geschafft.

Hildegard Rogenmoser: Meine drei Schwangerschaften waren leicht für mich. Ich habe mich vorwiegend von Zitronen, Gurken und Radieschen ernährt. Und ich hätte zwei Kinder gleichzeitig stillen können. Es ist schon verrückt, was die Hormone mit einem machen. In den Wechseljahren war ich oft schweissgebadet. Meine Ärztin gab mir Tabletten. Ich las den Beipackzettel – und entschied: Ich schwitze lieber weiter. Und jetzt bin ich einfach dankbar dafür, dass ich noch so vital bin.

“ Ich tue viel für mich und für meine Gesundheit. ”

Hildegard Rogenmoser, Mieterin Wohnen mit Dienstleistungen.

Frau Rogenmoser, Dankbarkeit schwingt durch jedes Ihrer Worte. Und doch: Der Körper verändert sich. Das Leben sowieso. Gab es Momente, in denen alles anders kam als geplant?

Hildegard Rogenmoser: Als ich pensioniert wurde, wollten mein Partner und ich mit dem Wohnmobil reisen. Ich trat aus dem Chor aus, wir schmiedeten Pläne. Dann hatte er einen Schlaganfall. Das gemeinsame Reisen fiel weg. Stattdessen war er pflegebedürftig. Das war anders als gedacht. Aber so ist das Leben. Wer weiss, wozu es gut war? Vielleicht hätten wir irgendwo einen Unfall gehabt. Ich habe gelernt: Man kann Pläne machen. Aber man muss auch loslassen können.

Vanessa Zihlmann: Loslassen können, ein gutes Stichwort. Auch ich habe Bilder im Kopf gehabt

Lebensphasen nach Erik H. Erikson.

Der deutsch-amerikanische Psychoanalytiker Erik H. Erikson (1902–1994) beschrieb das Leben als Abfolge von acht Entwicklungsphasen. Jede Phase ist mit einer zentralen psychosozialen Aufgabe verbunden. Im höheren Alter steht die Frage nach Integrität im Zentrum. Eine vertiefte Auseinandersetzung mit dem Konzept der Lebensphasen nach Erik H. Erikson finden Sie ab Seite 14 in dieser Ausgabe.



von Schwangerschaft und Muttersein. Dann kam die Diagnose «verkürzter Oberschenkel» in der zwölften Woche. Plötzlich Fragen, die man nie stellen wollte. Und auch nach der Geburt meines

“ Ich bin sehr gern Mami – und ich arbeite auch sehr gern. ”

Vanessa Zihlmann, Geriatriche Pflegeexpertin,
Viva Luzern Eichhof.

Sohnes ist nicht alles Zauber gewesen. Man sieht so viele perfekte Instagram-Mutter-Bilder – und merkt dann, wie sehr das unter Druck setzt. Ich habe lernen müssen: Es darf anders sein. Und es hat absolut nichts damit zu tun, wie gross meine Liebe zu meinem Sohn ist.

Wenn Sie das Leben junger Frauen heute anschauen – was ist anders als in Ihrer Zeit?

Hildegard Rogenmoser: Ich sehe viele Möglichkeiten und gleichzeitig auch Herausforderungen. Als ich meine Kinder bekam, gab es zum Beispiel weder Ultraschall noch andere medizinische

Abklärungen. Und Verhütung war kein Thema. Heute können junge Frauen wählen – Zeitpunkt von Familie und berufliche Wege. Das ist ein Geschenk. Aber wenn alles möglich ist, muss man auch alles selbst entscheiden. Und dann möchte man alles gut machen. Das kann überfordern. Ich meine: Jede Zeit hat ihre Aufgaben und ihren Sinn.

Was gibt Ihrem Leben Sinn? Hat sich das im Laufe der Zeit verändert?

Vanessa Zihlmann: Seit ich Mutter bin, hat sich der Sinn verschoben. Verantwortung zu tragen, meinem Sohn Sicherheit zu geben – das ist sehr konkret. Gleichzeitig gibt mir der Glaube an etwas Universelles Halt. Ich glaube grundsätzlich: Es chonnt scho guet.

Hildegard Rogenmoser: Sinn gab in manchen Momenten das Wissen: Schönes geht vorbei, Schwieriges auch. Und ich habe einen Draht nach oben, zu meinen Schutzengeln, zum Universum. Das war mir nicht immer bewusst. Aber wenn ich an Momente denke, die auch anders hätten ausgehen können, wird es offensichtlich: Ich war oft beschützt und behütet.

Yvonne Ineichen.

“

Das war anders als
gedacht. Aber so ist
das Leben. Wer weiss,
wozu es gut war?

Ich habe gelernt:
Man kann Pläne machen.
Aber man muss
auch loslassen können.

Hildegard Rogenmoser, 82 Jahre.

”



Warum unser Leben nicht in einer Linie verläuft.

Unser Leben verläuft nicht geradlinig. Es ist geprägt von Abschnitten, in denen sich Bedürfnisse, Beziehungen und Perspektiven verändern. Diese Übergänge begleiten uns von der Kindheit bis ins hohe Alter.

Schon die alten Griechen wussten es: «Die einzige Konstante im Leben ist die Veränderung.» Mit anderen Worten: Rollen verschieben sich, Prioritäten ändern sich, der Blick auf sich selbst wird ein anderer. Manche dieser Veränderungen geschehen allmählich, andere werden durch konkrete Ereignisse angestoßen – etwa durch einen Abschied, eine neue Lebenssituation oder eine Erkrankung.

Solche Momente sind keine Ausnahme. Sie gehören zum Menschsein. Und sie machen sichtbar, dass unser Leben nicht als durchgehende Linie verläuft, sondern in Abschnitten, die sich unterscheiden, überlagern und gegenseitig beeinflussen. Die persönliche Entwicklung endet nicht mit dem Erwachsenwerden. Sie begleitet uns ein Leben lang – bis ins hohe Alter.

Acht Phasen, die uns prägen.

Der deutsch-amerikanische Entwicklungspsychologe Erik Erikson (1902–1994) hat diese Erfahrung in eine Theorie gefasst, die bis heute prägend ist. Erikson beschrieb das Leben als Weg durch acht Lebensphasen. Jede Phase stellt den Menschen vor neue innere Aufgaben, die sich nicht einfach nach dem Lebensalter richten (siehe Box Seite 16).

Oft werden neue Lebensphasen spürbar, wenn sich im Leben etwas verändert. Übergänge, einschneidende Ereignisse oder Krisen können das Gefühl auslösen, dass Vertrautes nicht mehr passt. Auch wenn das verunsichert: Solche Momente sind Teil eines lebenslangen Entwicklungswegs.

Am Anfang braucht Vertrauen.

In den frühen Lebensjahren geht es nach Erikson



zunächst um grundlegendes Vertrauen: Kinder machen die Erfahrung, ob sie sich auf andere verlassen können und ob die Welt für sie ein sicherer Ort ist. Mit der Zeit wächst das Bedürfnis nach Selbstständigkeit. Kinder wollen ausprobieren, ihren eigenen Willen zeigen, Grenzen testen und Schritt für Schritt Verantwortung für sich übernehmen. In der Jugend rücken andere Fragen in den Vordergrund. Wer bin ich – und wo gehöre ich hin? Freundschaften werden wichtiger, Vorbilder prägen, erste Zukunftsbilder entstehen. Im jungen Erwachsenenalter verschiebt sich der Blick erneut: Nähe, Partnerschaft und Bindung gewinnen an Gewicht. Beziehungen werden enger, Entscheidungen verbindlicher.

Im mittleren Erwachsenenalter übernehmen viele Menschen Verantwortung – für Kinder, für Angehörige, für ihre Arbeit oder für ein Engagement ausserhalb der Familie. Sinn entsteht oft daraus, etwas weiterzugeben und einen Beitrag zu leisten.

Diese Phasen verlaufen nicht bei allen gleich. Sie können sich überschneiden, verschieben oder durch äussere Ereignisse unterbrochen werden. Doch sie folgen einer inneren Logik: Jede Lebensphase bringt neue Fragen hervor, während frühere Themen im Hintergrund weiterwirken.

Wenn das Leben aus dem Takt gerät.

Besonders spürbar werden Lebensphasen in Zeiten des Übergangs. Der Wechsel in eine neue Rolle, der Verlust eines vertrauten Umfelds oder eine unerwartete Veränderung können das innere Gleichgewicht ins Wanken bringen. Solche Übergänge sind sensible Momente. Sie verlangen Anpassung – und oft auch Abschied.

Manche Ereignisse hinterlassen Spuren. Eine Erkrankung, eine Trennung, ein Verlust oder der Wegfall der Arbeit können vieles verändern. Was bisher selbstverständlich war, muss neu eingeordnet werden. Im höheren Alter häufen sich solche Erfahrungen. Gesundheitliche Einschränkungen, Verluste im sozialen Umfeld oder der zunehmende Bedarf an Unterstützung verändern den Alltag. Gleichzeitig rücken Fragen nach dem eigenen Leben und seiner Bedeutung stärker in den Vordergrund.

Entwicklung endet nicht mit der Pensionierung.

Erikson verstand das Alter nicht als blossen Rückzug oder Abbau, sondern als eigenständige Phase der Entwicklung. Im Zentrum steht dabei die Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben: Kann ich mein Leben als Ganzes annehmen? Mit allem, was gelungen ist, und allem, was offen geblieben ist?



Viele ältere Menschen beginnen, bewusster zurückzublicken. Erinnerungen gewinnen an Bedeutung, Erzählungen wiederholen sich, Sinnfragen rücken in den Vordergrund. Diese Rückschau ist keine Flucht in die Vergangenheit, sondern Teil einer inneren Arbeit: das eigene Leben einzuordnen und ihm Bedeutung zu geben.

Studien zeigen, dass sich körperliche und psychische Alterungsprozesse um das 45. und um das 60. Lebensjahr beschleunigen. Gleichzeitig verändern sich soziale Rollen. Der Beruf verliert an Gewicht, andere Beziehungen werden wichtiger. Diese Veränderungen können verunsichern – sie können aber auch zu neuer Klarheit und Gelassenheit führen. Darüber hinaus rückt die Frage nach Selbstständigkeit und Unterstützung stärker in den Vordergrund. Hilfe anzunehmen, ohne sich selbst zu verlieren, wird für viele Menschen zu einer wichtigen Aufgabe in dieser Lebensphase.

Wie Menschen diese späte Lebensphase erleben, ist sehr unterschiedlich. Was jemand im Leben erfahren hat und welche Unterstützung vorhanden ist, spielt dabei eine grosse Rolle. Während für die einen neue Abhängigkeiten belastend sind, erleben andere eine stärkere Nähe zu vertrauten Menschen oder entdecken Freiräume, die früher keinen Platz hatten. Was alle Lebensphasen verbindet, ist die Notwendigkeit, sich immer wieder neu zu orientieren. Das Leben verändert sich – und persönliche Entwicklung bleibt ein lebenslanger Prozess. Gerade in unseren Alterszentren zeigt sich täglich, wie unterschiedlich Menschen mit Übergängen umgehen – und wie wichtig es ist, sie in ihren individuellen Lebensphasen zu begleiten.

Ismail Osman.

Erik Erikson – Entwicklung ein Leben lang.

Erik H. Erikson (1902–1994) war ein Entwicklungspsychologe und Psychoanalytiker. Er beschäftigte sich mit der Frage, wie sich Menschen vom Kindesalter bis ins hohe Alter entwickeln.

Mit seinem Modell der Lebensphasen zeigte er, dass persönliche Entwicklung nicht an ein bestimmtes Alter gebunden ist, sondern den Menschen ein Leben lang begleitet.

Die acht Lebensphasen nach Erik Erikson:

- 1. Säuglingsalter:** Vertrauen entwickeln
- 2. Frühes Kleinkindalter:** Selbstständigkeit und eigener Wille
- 3. Spielalter:** Initiative und Tatendrang
- 4. Schulalter:** Lernen, Können und Selbstvertrauen
- 5. Jugend:** Identität und Zugehörigkeit
- 6. Junges Erwachsenenalter:** Nähe und Bindung
- 7. Mittleres Erwachsenenalter:** Verantwortung übernehmen und weitergeben
- 8. Hohes Alter:** Rückblick, Sinn und Annahme des eigenen Lebens

Wohnen mit Services.

Eigenständig
leben im Alter.

Altersgerecht wohnen mit Blick auf den See und in Stadtnähe: Im Sommer 2026 eröffnet Viva Luzern das Haus Bernarda. 19 moderne Alterswohnungen bieten Komfort, Sicherheit und Gemeinschaft an einem besonderen Ort. Dienstleistungen buchen Sie flexibel, nach Bedarf.

Interesse an einer Wohnung?

Das Haus Bernarda liegt im gepflegten Dreilindenquartier am Luzerner Dietschiberg. Nahe dem Haus befinden sich die Bushaltestellen «Gärtnerstrasse» und «Dreilinden». So erreichen Sie das Stadtzentrum von Luzern in wenigen Minuten.

Das Angebot richtet sich an ältere Menschen der Stadt Luzern, die ihren Alltag weiterhin selbstständig gestalten und punktuell Unterstützung in Anspruch nehmen möchten.

Mehr Informationen:



vivaluzern.ch/hausbernarda

5 Gründe für Wohnen mit Services.

- 1. Eigenständig leben** – in einer altersgerechten, komfortablen Mietwohnung.
- 2. Individuelle Unterstützung** – wählen Sie die Services, die Ihren Alltag erleichtern.
- 3. Sicherheit rund um die Uhr** – dank Notrufsystem und der Nähe zum Alterszentrum.
- 4. Teil einer Gemeinschaft** – mit Zugang zu Veranstaltungen und Angeboten von Viva Luzern.
- 5. Attraktive Lage** – im Quartier Dreilinden, umgeben von Grün und mit Blick auf den Vierwaldstättersee.

Leben im hohen Alter: «Eine Lebensphase mit Tiefe und Würde.»

Hochaltrigkeit ist eine Lebensphase, in der Erfahrung, Gelassenheit und Natürlichkeit an Bedeutung gewinnen. Maria Thalmann, Betriebsleiterin von Viva Luzern Dreilinden, gibt Einblick, wie diese Stärken im Alltag sichtbar werden – manchmal auch dort, wo man sie nicht erwartet.

Frau Thalmann, wie würden Sie die Lebensphase beschreiben, in der sich die Bewohnerinnen von Viva Luzern Dreilinden befinden?

Hochaltrigkeit ist eine Lebensphase, die sich sehr unterschiedlich zeigt. Sie ist geprägt von einem reichen Erfahrungsschatz, von individuellen Lebensgeschichten und von dem, was Menschen über viele Jahre hinweg getragen hat. Was viele verbindet, ist der Wunsch nach Selbstbestimmung und danach, dass Vertrautes auch im hohen Alter noch Platz hat. Die eigenen Biografien spielen dabei eine grosse Rolle.

Wie prägen diese Lebensgeschichten den Alltag?

Sie sind immer präsent und beeinflussen, wie Menschen agieren, sich begegnen, was ihnen wichtig ist und wie sie ihren Tag erleben. Sie erzählen aus ihrem Leben, teilen Erlebnisse und schauen gemeinsam zurück. Viele sagen, sie hätten ein gutes Leben gehabt und dass es jetzt gut sei, wie es ist. Diese Ruhe, diese Gelassenheit und Zufriedenheit zu erleben, berührt mich immer wieder.

Wie zeigt sich diese innere Ruhe ganz konkret im Alltag?

Beispielsweise darin, dass Menschen ihren Tag bewusster und in ihrem eigenen Tempo gestalten. Der Alltag im Dreilinden gibt Orientierung, lässt aber Spielraum. Bewohnerinnen pflegen ihre Rituale, ziehen sich zurück oder suchen Gemeinschaft und wissen, dass Unterstützung da ist, wenn sie gebraucht wird. Der Alltag passt sich den Menschen an, nicht umgekehrt. Und natürlich spielen auch zwischenmenschliche Beziehungen dabei eine wichtige Rolle.

Inwiefern?

Neue Kontakte entstehen bei uns oft ganz beiläufig, etwa beim gemeinsamen Essen, bei Aktivitäten oder in kurzen Begegnungen im Alltag. Für viele Bewohnerinnen, die zuvor auf sich allein gestellt waren, ist das eine wichtige und wertvolle Erfahrung. Gleichzeitig bleibt Raum für Rückzug. Besuch ist jederzeit möglich, und einige gehen allein oder mit Angehörigen in die Stadt. Diese Mischung aus Gemeinschaft und Privatheit gibt Sicherheit und prägt das Leben im Haus. Übrigens, auch Humor spielt eine sehr wichtige Rolle im Alltag.

Wo beobachten Sie solche heiteren Momente?

Es gibt viele Gelegenheiten, um gemeinsam zu lachen und nicht immer alles nur ernst zu nehmen! Etwa beim gemeinschaftlichen Singen, beim Spielen oder auch an Festen wie der Fasnacht oder Chilbi, wo hier immer eine besondere Stimmung entsteht. Es wird gelacht, manchmal auch getanzt, selbst dann, wenn körperliche Grenzen da sind. Diese Momente zeigen, wie viel Lebensfreude und Vitalität im Alltag Platz hat.

Auch Begegnungen zwischen den Generationen sind Teil des Lebens im Dreilinden.

Ja, diese Begegnungen sind sehr wertvoll. Immer wenn Schulklassen der nahe gelegenen Montessori-Schule zu Besuch kommen, entsteht ein besonderer Austausch. Bewohnerinnen erzählen aus ihrem Leben, Kinder hören aufmerksam zu und stellen Fragen. Das bringt jedes Mal frischen Wind ins Haus und zeigt, wie wertvoll der Erfahrungsschatz hochaltriger Menschen bei diesen gemeinsamen Aktivitäten ist. Diese Momente sind für beide Seiten bereichernd.



Maria Thalmann, Betriebsleiterin im Viva Luzern Dreilinden, spricht über eine Lebensphase mit Tiefe und Würde.



Das heisst, man kann auch von den Jungen noch was lernen?

Natürlich! Viele Bewohnende sind neugierig und offen für Neues. Sie setzen sich mit technischen Fragen auseinander, etwa beim Umgang mit Smartphones oder Tablets, und nehmen ebenso an kreativen Angeboten teil und besuchen Bildervorträge und Vorlesungen. Lernen geschieht hier nicht mehr aus Leistungsdruck, sondern aus echtem Interesse.

Diese Offenheit für Neues hängt auch mit Selbstbestimmung zusammen.

Genau. Viele Menschen möchten so lange wie möglich selbst entscheiden, was sie tun und wie sie ihren Tag gestalten. Dabei geht es oft um ganz Alltägliches: Wie möchte ich mein Zimmer einrichten? Wann stehe ich auf? Wobei wünsche ich mir Unterstützung und wobei nicht? Entscheidend ist der Dialog. Wünsche werden ernst genommen, und wenn etwas nicht möglich ist, wird das erklärt. So entsteht Vertrauen – und das Gefühl, gehört und respektiert zu werden.

Worauf kommt es im täglichen Miteinander besonders an?

Respekt ist sehr wichtig. Oft sind es kleine Dinge, die den Unterschied machen. Es macht beispielsweise viel aus, wie man jemandem begegnet, ob man sich Zeit nimmt und wirklich präsent ist. Einige bewusste Minuten können viel mehr bewirken als ein geschäftiges Kommen und Gehen.

Was ist für Mitarbeitende in dieser Arbeit besonders wichtig?

Es braucht Geduld, Ruhe und Empathie, aber

auch Erfahrung und Gespür. Verbindlichkeit spielt eine wichtige Rolle. Wenn jemand sagt, dass er wiederkommt, dann sollte das auch so sein. Fachwissen ist ebenfalls wichtig, aber niemand arbeitet allein. Der Austausch im interprofessionellen Team gehört zum Alltag. Situationen werden gemeinsam besprochen und reflektiert, besonders dann, wenn es um Krankheit, Konflikte oder Abschied geht.

Was erhält man dafür zurück?

Es sind die Beziehungen zu den Bewohnenden. Ein Dank, ein Lächeln, ein Händedruck. Zu erleben, dass Vertrauen entsteht oder dass sich jemand sicher fühlt. Auch gemeinsame Rituale, Feste und das bewusste Abschiednehmen gehören dazu. Vieles davon lässt sich nicht in einem Rapport festhalten oder in Zahlen messen, zeigt sich aber im Alltag sehr deutlich. Gerade diese Nähe macht die Arbeit für viele sinnstiftend.

Zum Schluss: Wie sollte künftig über das hohe Alter gesprochen werden?

Wir sollten den Blick stärker auf die Stärken des Alters richten. Hochaltrigkeit bringt viel Erfahrung und Wissen mit sich, oft auch eine grosse Gelassenheit. Viele Menschen müssen nichts mehr beweisen und dürfen so sein, wie sie sind. Diese Authentizität und Ruhe sind Qualitäten, die in unserer Gesellschaft mehr Beachtung verdienen. Hochaltrigkeit ist eine Lebensphase mit enorm viel Tiefe und Würde.

Ismail Osman.

A close-up portrait of a man with short grey hair and a light beard, wearing dark-rimmed glasses. He is looking directly at the camera with a slight smile. The background is a solid, bright yellow-green color.

«Das Leben ist kein Projektplan.»

Foto: Christoph Arnet

Was bedeutet es, älter zu werden? Verändern sich unsere Möglichkeiten – oder nur unser Blick darauf? Und braucht es ein ganzes Leben, um seinen Sinn zu verstehen? Philosoph Rayk Sprecher spricht über Lebensphasen, Reife, Versöhnung und die Kunst des Loslassens.

Lebensphasen sind eine Landkarte – nicht das Gelände.

In der Entwicklungspsychologie wird das Leben oft als Abfolge von Phasen beschrieben – von der Kindheit bis ins hohe Alter. Jede Phase bringt dabei bestimmte Aufgaben und Fragen mit sich. «Das Phasenmodell ist hilfreich. Wie jedes Modell hat es aber seine Grenzen», sagt der Luzerner Philosoph Rayk Sprecher. Er zieht den Vergleich zu einer Landkarte: Diese gibt Orientierung, zeigt Wege, Abschnitte und Richtungen. Aber sie ist

nicht das ganze Gelände selbst – sie zeigt nicht die Höhen und Tiefen, weder die Umwege noch das Wetter oder die Überraschungen unterwegs. In der Philosophie findet Sprecher deshalb einen anderen Zugang. «Aristoteles etwa fragt nicht, in welcher Lebensphase ein Mensch steht. Ihn interessiert, wie ein Leben gelingt, und das ist keine Frage des Alters.» (Siehe Abschnitt «Reife ist eine Haltung».) Entscheidend ist für ihn, ob sich Haltungen, Erfahrungen und Tugenden entfalten. Das Leben verläuft nicht einfach

vorhersehbar von Stufe zu Stufe. Gerade in Zeiten, in denen etwas auseinanderbricht oder sich unerwartet verändert, wird sichtbar, wie wenig planbar es ist. «An solchen Brüchen sieht man sehr schön, dass das Leben zum Glück kein Projektplan ist.»

Brüche sind kein Abbruch.

Bruchstellen gehören zum Leben. Übergänge, Abschiede und unerwartete Wendungen lassen sich nicht vermeiden. «Die Frage ist, wie wir diese Veränderungen deuten», sagt Rayk Sprecher. «Als Abbruch oder als Möglichkeit eines Neuanfangs?» Sprecher verweist auf die deutsch-amerikanische Historikerin und Philosophin Hannah Arendt. «Sie beschreibt Menschen als Wesen, die immer wieder anfangen können – im Handeln und im Verhalten zu sich selbst.» Ein Neuanfang muss derweil kein radikaler Umbruch sein. «Manchmal geht es auch um kleine Verschiebungen – Gewohnheiten zu ändern, Dinge neu zu bedenken oder Beziehungen zu intensivieren. Es geht darum, offen zu bleiben.» Und diese Offenheit sei nicht vom Alter abhängig (siehe Abschnitt «Reife ist eine Haltung»). Brüche sind somit nicht nur Unterbrechungen, sondern auch Momente der Einsicht. Sie zeigen, dass das Leben nicht vollständig planbar ist – aber gestaltbar bleibt.

Verlust oder Möglichkeitsklarheit?

Altern wird oft mit Verlust verbunden. Körperliche Kräfte lassen nach, der Bewegungsradius wird kleiner. Trübe Aussichten also? «Es greift zu kurz, vom Älterwerden nur als Verlust zu sprechen», hält Rayk Sprecher dagegen. In jungen Jahren dominiere häufig die «Möglichkeitsfülle». «Alles scheint offen. Die Schwierigkeit besteht darin, auszuwählen.» Mit der Zeit verändert sich dieser Blick, erklärt Sprecher. «Irgendwann tritt eine Art Möglichkeitsklarheit ein. An die Stelle der Frage «Was könnte ich alles?» tritt zunehmend die Frage «Was ist mir wichtig?»»

Diese Verschiebung hängt mit unserer Endlichkeit zusammen. «Gerade weil unsere Lebenszeit begrenzt ist, müssen wir immer wieder Entscheidungen treffen.» Wenn alles jederzeit möglich wäre, wäre nichts wirklich wichtig. Erst die Begrenzung macht demnach etwas bedeutsam. Möglichkeiten verschwinden nicht einfach – sie verändern ihre Form. «In allen Lebensphasen habe ich immer – in jedem Moment – die Möglichkeit, mich neu zu erfinden.»

Lernen ist nicht einfach Wissen hinzufügen.

Auch im Alter bleibt die Fähigkeit, zu lernen. Doch Lernen bedeutet mehr als Wissen anhäufen. «Erfahrung ist nicht Wissen hinzufügen, sondern Wissen durchleben.»

Erfahrung verändert den Blick. Wer viel erlebt hat, reagiert anders auf Krisen, Konflikte oder Veränderungen. Mit der Zeit lerne man zu unterscheiden: Was ist wirklich wichtig? Was vergeht? Worauf lohnt es sich zu reagieren – und worauf nicht? «Erfahrung bedeutet nicht, alles schon erlebt zu haben. Sie bedeutet, Situationen einordnen zu können, gelassener zu werden und weniger vorschnell zu urteilen.»

Erfahrung verändert auch den Umgang mit anderen Menschen, sagt Rayk Sprecher. Sie schaffe Aufmerksamkeit – für Zwischentöne, für Grenzen, für Beziehungen. Genau dort setzt auch die Frage an, woran sich ein gelungenes Leben misst (siehe Abschnitt «Sinn ist keine grosse Erzählung»).

“ **Bruchstellen gehören zum Leben. Übergänge, Abschiede und unerwartete Wendungen lassen sich nicht vermeiden. Die Frage ist, wie wir diese Veränderungen deuten.** ”

Rayk Sprecher, Philosoph.

Sinn ist keine grosse Erzählung.

Die Frage nach dem Sinn gehört zu den ältesten philosophischen Fragen. Für Rayk Sprecher ist sie berechtigt – werde aber oft falsch gestellt. «Anstatt nach dem Sinn des Lebens zu suchen, finde ich es hilfreicher, den Sinn im Leben zu entdecken.»

Wer nach einem übergeordneten Sinn sucht, erwartet häufig auch eine grosse, in sich stimmige Gesamtgeschichte. Dieses Bild hält Sprecher für überfordernd. Das Leben müsse keine geschlossene Erzählung mit klarer Dramaturgie und Happy End sein.

«Ich finde das Bild von Kurzgeschichten schöner. Wenn sich darin Verbindungen zeigen und eine Entwicklung erkennbar wird, ist das genug.» Sinn entstehe letztlich nicht in einer abstrakten Idee, sondern im gelebten Miteinander – etwa darin, füreinander da zu sein, Verantwortung zu übernehmen und Beziehungen zu pflegen.

Reife ist eine Haltung.

Braucht es die Reife des Alters, um den Sinn im Leben zu erkennen (siehe Abschnitt «Sinn ist keine grosse Erzählung»)? «Nein», sagt Rayk Sprecher. «Reife hat kein Alter. Junge Menschen können sehr reif sein und alte durchaus unreif.» Reife sei eine Haltung – die Fähigkeit, Widersprüche auszuhalten und nicht alles sofort erklären oder bewerten zu müssen.



Zu dieser Haltung gehört auch Versöhnung. «Versöhnung heisst, aufzuhören, mit der Vergangenheit zu verhandeln.» Das bedeutet nicht, alles gutzuheissen. Aber wer immer wieder neu abwäge, was anders hätte laufen sollen, bleibe in der Vergangenheit hängen. «Versöhnung heisst, das eigene Leben anzuerkennen – mit Brüchen, offenen Fragen und Unvollkommenheiten (siehe Abschnitt «Brüche sind kein Abbruch»).

Loslassen ist dabei keine Schwäche. «Loslassen heisst nicht, sich mit weniger zufriedenzugeben, sondern mit dem Richtigen.» Mit der Zeit verändere sich der Blick auf das Wesentliche (siehe Abschnitt «Verlust oder Möglichkeitsklarheit?»). Reife bedeute daher, unterscheiden zu können, was im eigenen Leben wesentlich ist – und was man gehen lassen kann.

Diego Stocker.

Zur Person.

Rayk Sprecher (1975) studierte Philosophie, Politikwissenschaft und Französisch in Chemnitz und Freiburg im Breisgau. Von 2003 bis 2023 war er an der Universität Luzern tätig, zuletzt als Fakultätsmanager der Wirtschaftswissenschaftlichen Fakultät.

Seit 2006 tritt er regelmässig als öffentlicher Philosoph in Vorträgen, Moderationen und Weiterbildungen auf. 2016 gründete er das Beratungsunternehmen «kriteria», das philosophisches Denken mit Coaching und Organisationsberatung verbindet. www.kriteria.ch

“

In allen Lebensphasen
habe ich immer
– in jedem Moment –
die Möglichkeit,
mich neu zu erfinden.

Rayk Sprecher, Philosoph.

”





“Miteinander durchs Leben.”

**Viva Luzern verbindet Generationen und lebt
Gemeinschaft. Hier begegnen sich Lebenserfahrung
und Lebenslust, Abschied und Dankbarkeit.**

Galerie.



**“Miteinander
durchs Leben.”**





Veränderung.

A woman with short brown hair and glasses, wearing a patterned jacket, stands on a balcony with a wooden railing. She is gesturing with her hands as if speaking. The background shows a scenic view of a lake, buildings, and mountains under a clear blue sky.

«Man darf trauern –
und dankbar sein.»

Mit dem Alter verändert sich nicht nur der Körper. Auch der Blick auf das Leben wird ein anderer. Die Psychologin Daniella Nosetti-Bürigi spricht über Kontrollverlust, Vertrauen – und die Kunst, Trauer und Dankbarkeit nebeneinander stehen zu lassen.

Es ist eine schlichte Wahrheit – und doch eine, die im Alter eine neue Bedeutung bekommt: Leben bedeutet Veränderung. «Es geht gar nicht anders», sagt Psychologin Daniella Nosetti-Bürigi. «Am Morgen wird es hell, am Abend dunkel. Veränderungen gehören zur Natur unseres Lebens.»

In jeder Lebensphase beginnt etwas Neues, endet etwas Altes. Wir ziehen um, wechseln den Beruf, werden Eltern, lassen los, fangen an. Doch im Alter fühlen sich Veränderungen oft anders an. Die Kräfte lassen nach. Die Gesundheit wird fragiler. Gewohnte Wege werden zu weit. Und vielleicht steht irgendwann auch der Umzug in ein Alterszentrum bevor.

Kratzer im Selbstwert.

Daniella Nosetti-Bürigi beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den psychologischen Herausforderungen des Alterns. «Im Alter erleben wir Veränderungen existenzieller», sagt die dreifache Mutter und Grossmutter von zwei Enkelkindern. «Wenn die Sehkraft nachlässt, das Gehör schwächer wird, die Beine uns nicht mehr kilometerweit tragen, wenn die Haut faltiger wird und die Haare silbern, dann kündigt sich etwas an: Der Horizont kommt näher. Die Endlichkeit wird sichtbarer.»

Was viele dabei besonders trifft, ist nicht nur die Veränderung selbst – sondern das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren. «In unserer Kultur haben

Autonomie und Selbstbestimmung einen extrem hohen Stellenwert», sagt Daniella Nosetti-Bürgi. «Wenn wir erleben, dass wir durch eigenes Handeln unser Leben gestalten können, fühlen wir uns gut. Das nennt man Selbstwirksamkeit.»

“ Der Eintritt in eine neue Lebensphase ist immer Herausforderung und Chance zugleich. ”

Daniella Nosetti-Bürgi, Psychologin.

Wer nicht mehr alles allein kann, spürt das manchmal als Kratzer im Selbstwert. Deshalb fällt es uns oft schwer, Hilfe anzunehmen. «Wer nicht mehr sicher gehen kann, geht mit einem Rollator. Hauptsache, ich bin weiterhin alleine, eigenständig, ohne Hilfe unterwegs», sagt Daniella Nosetti-Bürgi. «In anderen Kulturen gehen alte Leute am Arm von Familienmitgliedern oder Freunden.»

Chance zum Lernen.

So schmerzhaft ein Umzug oder das Abgeben von Aufgaben sein kann: Viele Menschen erleben dadurch später auch Entlastung. Plötzlich muss man nicht mehr jeden Tag kochen. Die Wäsche wird erledigt. Hilfe ist da. Man ist nicht mehr allein. «Der Eintritt in eine neue Lebensphase ist immer Herausforderung und Chance zugleich», sagt Daniella Nosetti-Bürgi.

Eine wichtige Frage bei jeder Herausforderung, die Veränderungen mit sich bringen, lautet: Was kann ich hier lernen? Welche Chance gibt es hier für mich? Kann mir diese Veränderung auch Positives bringen? «Ich kann lernen, Hilfe anzunehmen. Lernen, zurückzulehnen. Lernen, zu verschlafen. Ich kann lernen, mehr nach innen zu gehen, mehr in der Ruhe und Stille zu sein», sagt Daniella Nosetti-Bürgi.

Zwei Seiten einer Medaille.

Veränderungen bringen fast immer beides: Verlust und Erleichterung. Früher konnte man überall dabei sein. Jetzt muss man es nicht mehr. Doch Gegensätze gleichzeitig zu erkennen, fällt uns schwer. «Wir können nicht gleichzeitig warm und kalt wahrnehmen», sagt Daniella Nosetti-Bürgi. «Aber wir können hin- und herpendeln.»

Etwa zwischen der Trauer um einen verstorbenen Partner – und der Dankbarkeit für die gemeinsame Zeit. Für Daniella Nosetti-Bürgi ist klar: Trauer ist eine gesunde Fähigkeit. Doch sie sollte nicht alles dominieren. Die Psychologin spricht von einer Medaille mit zwei Seiten: Auf der einen Seite der

Schmerz, auf der anderen die Dankbarkeit. «Diese Medaille kann ich jederzeit drehen.»

Ein Schlüssel liege in der Frage: Worauf richte ich meinen Fokus? «Man muss ihn nicht auf das richten, das nicht mehr möglich ist», sagt Daniella Nosetti-Bürgi. «Man kann ihn auch auf das legen, das noch geht.» Dankbarkeit sei dabei «eine enorm wichtige Kraft». Schmerz und Trauer könnten «wie ein Eiswürfel in der Sonne der Dankbarkeit» schmelzen.

Daniella Nosetti-Bürgi.

Daniella Nosetti-Bürgi ist Psychologin und Psychotherapeutin mit über 40 Jahren Berufserfahrung. Auch im Pensionsalter arbeitet sie noch in einem kleinen Penum. Sie hat sich intensiv mit den Themen Tod, Sterben und Lebenssinn auseinandergesetzt und während vielen Jahren Kurse gegeben zu Sterben und Sterbebegleitung. Selber durfte sie einige Menschen im Sterben begleiten. «Dabei habe ich viel gelernt über das Menschsein, über das Woher und Wohin.»

Daniella Nosetti-Bürgi begleitet Menschen in Gesprächen beim wohlwollenden Blick auf das gelebte Leben, beim Perlen sammeln und Vergeben. Krankenkassen- anerkannt bei ärztlicher Anordnung.

Ihre Lese- und Sehempfehlungen zum Thema:

- Marie-Claire van der Bruggen: Das Märchen vom Tod.
- Gabriel Looser: Im Sterben die Fülle des Lebens erfahren.
- Gabriel Looser: Welches Leben nach dem Tod?



Daniella Nosetti-Bürgi.
lic. phil. Psychologin,
eidg. anerkannte Psychotherapeutin.



Perlen sammeln.

Im Alter wird die Welt kleiner. Aber sie kann auch tiefer werden. Daniella Nosetti-Bürgi verweist auf die ayurvedische Vorstellung von drei Lebensphasen. Nach Wachstum und Aufbau folge im Alter eine Zeit der Weisheit: Wissen weitergeben, nach innen leben, neue spirituelle Werte entdecken. «Ein erfülltes Leben im Alter braucht geistige Interessen und Perspektiven – und ein liebevolles Abrunden des Gelebten.»

Gerade der Blick zurück auf das eigene Leben könne Frieden schenken. Das Würdigen dessen, was gelungen ist – auch unter schwierigen Umständen. Daniella Nosetti-Bürgi nennt das «Perlen sammeln»: die schönen, gelungenen, gemeisterten Momente bewusst wahrnehmen – und mit einem reichen Herzen weitergehen. «Man darf liebevoll auf sich und das gelebte Leben blicken, muss nicht alles mit Strenge beurteilen», sagt Daniella Nosetti-Bürgi. «Das kann fürs Jetzt wertvoll sein, aber auch fürs Sterben.»

Frieden finden.

Am Ende bleibt die existenziellste Veränderung jedoch unausweichlich: die Endlichkeit. Im Alter sterben Freunde, Bekannte, manchmal der eigene Lebenspartner. Und auch die eigene Sterblichkeit rückt näher. «Einige Menschen nehmen die Einladung an, sich mit dem Abschliessen des Lebens zu befassen», sagt Daniella Nosetti-Bürgi. «Sie regeln Dinge, blicken zurück, bereiten sich vor.» Andere verdrängen das Thema – manchmal bis zuletzt.

Doch Verdrängung verhindert, Frieden zu finden. Schon kleine Schritte könnten Ängste abbauen: eine Patientenverfügung ausfüllen, sich fragen, wie man sich verabschieden möchte. Für Daniella Nosetti-Bürgi ist es eine grosse Chance der dritten Lebensphase, sich mit solchen Fragen auseinanderzusetzen: «Wenn man sich auch nur schon mit Kleinigkeiten befasst, ist der Tod nicht mehr länger dieser dunkle grosse Felsen. Er verliert seinen Schrecken.»

“ **Man darf liebevoll auf sich und das gelebte Leben blicken.** ”

Daniella Nosetti-Bürgi, Psychologin.

Daniella Nosetti-Bürgi weiss aus eigener Erfahrung, wie sehr Verlust ein Leben erschüttern kann. Sie hat vor vielen Jahren ein Kind verloren, im letzten Jahr ihren Ehemann. Und doch spricht sie von Vertrauen. Von einem liebevollen Blick auf das eigene Leben. Von der Fähigkeit, Trauer und Dankbarkeit nebeneinander stehen zu lassen. Für Daniella Nosetti-Bürgi ist klar: «Wer Vertrauen hat ins Leben, in eine innere oder höhere Führung, wer Vertrauen hat, getragen zu sein, was immer auch kommen mag – der hat es leichter, Veränderungen zu akzeptieren.»

Diego Stocker.

“

Dann reden wir.
Das war schon immer so.
Jeder teilt seine Meinung
mit und wir schauen,
wo wir den gemein-
samen Nenner finden.

Elfriede und Karl Vonwil,
seit über 70 Jahren ein Paar.

”

Zwischen werden, reifen und loslassen.

«Eine Frau, die sich die Haare schneidet, ist im Begriff, ihr Leben zu ändern», sagte Coco Chanel. Bei mir ist es einfacher: Ich habe Lust auf Neues. Doch eines stimmt – Lebensphasen und Übergänge prägen uns.

Meine Kindheit auf dem elterlichen Bauernhof im Solothurnischen war prägend. Schon mit acht Jahren bekam ich Aufgaben zugeteilt, die ich selbstständig erledigen musste. Es war eine schöne, aber auch strenge Zeit. Meine Mutter hatte klare Linien und hat mich und meine Schwestern geformt. Fernsehen gab es selten, und wenn wir einmal eine Tüte Chips öffnen durften, war das bereits etwas Besonderes. Mein Vater hingegen teilte mit mir die Leidenschaft für die Pferde, die wir selbst züchteten. Diese Liebe ist geblieben – sie zieht sich wie ein roter Faden durch alle meine Lebensphasen. Es gibt Dinge, die über alle Veränderungen hinweg Bestand haben. Sie erinnern uns daran, wer wir im Kern sind.

Mit 15 verliess ich den Hof für ein bäuerliches Haushaltjahr im Welschland. Meine Mutter wünschte sich diese Ausbildung für uns Töchter – doch ich ging bewusst über die Kantons-grenzen hinaus. Mit der Distanz konnte ich mich emanzipieren und ausleben. Die Arbeit fiel mir leicht, aber das Leben dort war auch streng: eine fordernde Gastmutter, eine fremde Sprache, alles neu. Nach einiger Zeit fuhr ich an den Wochenenden nicht mehr nach Hause. Stattdessen genoss ich das Leben: Partys, Freundschaften, Unbeschwertheit. Es war eine wundervolle Zeit. Das Zurückkommen war dann umso schwieriger. Denn wer einmal die Freiheit gekostet hat, tut sich schwer, sie wieder abzugeben.

Lehr- und Wanderjahre.

Es folgten Jahre des Lernens und Ausprobierens. Die Ausbildung zur Hauswirtschaftlichen Betriebsleiterin an der Fachhochschule in Bern öffnete mir die Türen zu Spitälern und Heimen. Praktika in Langenthal, Mendrisio und Wiedlisbach liessen mich unterschiedliche Betriebe und Kulturen kennenlernen. Ich lebte in Personalunterkünften,

hatte nie Heimweh und sog alles auf, was ich lernen konnte. Diese Wanderjahre haben mir gezeigt, dass ich mich in neuen Umgebungen schnell zurechtfinde – eine Fähigkeit, die mir bis heute zugutekommt.

Mit 23 übernahm ich die Leitung Hotellerie in einem Pflegeheim mit 400 Bewohnenden – eine enorme Verantwortung für eine junge Frau. Ich hatte ein gutes Gefühl und packte zu. Es folgten weitere Stationen, ein Nachdiplomstudium, schliesslich der Wechsel zur Senevita. Jede Phase brachte mich weiter. Manchmal braucht es Mut, eine Chance zu ergreifen, auch wenn man sich noch nicht hundertprozentig bereit fühlt.

Wenn das Leben andere Pläne hat.

Manche Phasen wählen wir, manche wählen uns. Als meine Mutter 2016 die Diagnose Alzheimer erhielt, begann für unsere Familie ein neuer, schwieriger Abschnitt. Drei Jahre später verlor ich meinen Vater. Diese Zeit hat mich zutiefst verändert – nicht nur als Tochter, sondern auch als Führungsperson. Ich habe erfahren, was es bedeutet, wenn vertraute Rollen sich auflösen. Wenn Eltern plötzlich zu jenen werden, die Begleitung brauchen. Wenn man loslassen muss, obwohl alles in einem festhalten möchte. In jener Zeit habe ich vor allem eines gelernt: Wer die eigenen Übergänge annimmt, entwickelt ein tieferes Verständnis für andere. Die Erfahrung mit meinen Eltern hat meinen Blick auf die letzte Lebensphase geschärft. Ich weiss heute, wie wichtig es ist, Menschen in solchen Übergängen nicht allein zu lassen – und ihren Willen zu respektieren, auch wenn er nicht dem entspricht, was wir uns wünschen.

Echte Empathie fragt anders.

Die alte «goldene Regel» lautet: Behandle andere so, wie du selbst behandelt werden möchtest. Ein



schöner Grundsatz, aber er greift zu kurz. Denn er geht von uns selbst aus und zwingt anderen unsere eigene Sichtweise auf. Echte Empathie fragt anders: Was braucht dieser Mensch jetzt – in seiner Phase, mit seiner Geschichte, nach seinen Vorstellungen? Nicht, was ich mir für ihn wünsche. Auch wenn wir es gut meinen: Es ist übergriffig, zu glauben, wir wüssten, was für jemanden das Beste ist.

Unsere Bewohnenden meistern mit durchschnittlich 84 Jahren einen einschneidenden Übergang – weg vom vertrauten Zuhause, hinein in eine neue Umgebung und Gemeinschaft. Auch die Angehörigen durchleben eine Veränderung: Rollen verschieben sich, Kinder werden zu Begleitenden ihrer Eltern. Das ist nicht leicht, und manchmal entstehen Spannungen, wenn die Wünsche der Familie nicht mit dem Willen der Bewohnenden übereinstimmen. Dann ist es unsere Aufgabe, klar zu sein: Solange jemand urteilsfähig ist, entscheidet er oder sie selbst.

Vielfalt der Lebensphasen.

Auch unsere Mitarbeitenden stecken in unterschiedlichen Lebensabschnitten. 80 Prozent von ihnen sind Frauen. Viele jonglieren Beruf, Familie und eigene Umbrüche: Wiedereinstieg nach der Mutterschaft, Wechseljahre, pflegebedürftige Eltern. Andere stehen am Anfang – als Lernende, voller Energie und mit Ansprüchen, die sich von früheren Generationen unterscheiden. Diese Vielfalt ist kein Problem, das es zu lösen gilt. Sie ist eine Stärke, wenn wir sie richtig nutzen. Das bedeutet: genau hinhören, flexible Lösungen finden, individuelle Bedürfnisse ernst nehmen. Ein

Betriebsleiter bei uns hatte kürzlich elf Mitarbeiterinnen, die schwanger waren oder kurz vor der Niederkunft standen. Er setzte sich mit jeder Einzelnen zusammen und fragte, wie sie sich die Zeit nach der Mutterschaft vorstelle. So konnte er erfahrene Fachkräfte im Betrieb halten – und sie haben eine Arbeit, die zu ihrer aktuellen Situation passt.

“ Wer die eigenen Übergänge annimmt, entwickelt ein tieferes Verständnis für andere. ”

Andrea Wanner, Geschäftsführerin Viva Luzern.

Werden, reifen, loslassen.

Wo stehe ich selbst gerade? Mitten in der Lebensmitte, mit Gleitsichtbrille und gelegentlichen Hitzewallungen – willkommen in der Perimenopause. Eine Phase, über die noch immer zu wenig gesprochen wird, obwohl sie so viele Frauen betrifft. Aber auch sie gehört dazu: zum Werden, zum Reifen, zum Loslassen. Jede Phase verdient Aufmerksamkeit und bewusste Gestaltung. Nicht, weil wir alles kontrollieren könnten. Sondern weil in jedem Übergang die Möglichkeit liegt, zu wachsen – und anderen dabei zu helfen, dasselbe zu tun. Genau darin liegt für mich der Sinn von Führung: menschlich begleiten, achtsam zuhören, Verantwortung übernehmen. Unabhängig davon, in welcher Lebensphase jemand gerade steht. Und unabhängig davon, welche Frisur ich gerade trage.

Andrea Wanner.

In eigener Sache.



Foto: rocket.ch

Rolf Krummenacher gibt am 12. Juni 2026 sein Amt als Verwaltungsratspräsident ab. Mit ihm verabschiedet sich eine prägende Persönlichkeit der ersten Stunde nach elfeinhalb Jahren im Dienst von Viva Luzern.

Wenn Sie die Entwicklung von Viva Luzern in Lebensphasen betrachten: Wo stehen wir heute?

Da muss ich den Bogen ein wenig weiter spannen: Ich bin seit 35 Jahren in der Sozialpolitik der Stadt Luzern tätig. Begonnen hat alles bei der Bürgergemeinde – stark sozial ausgerichtet, unter anderem mit Fokus auf das Alter. Mit dem Zusammenschluss zur Einwohnergemeinde im Jahr 2000 wurde klar: Die neu geschaffene Dienstabteilung Heime und Alterssiedlungen (HAS) funktionierte anders als eine Baudirektion oder ein Steueramt. Dies mündete in einer gewissen Eigenständigkeit und war im Jahr 2015 gute Voraussetzung für die Überführung der Alterszentren in die gemeinnützige Aktiengesellschaft Viva Luzern. Das junge Unternehmen brachte zu diesem Zeitpunkt bereits eine gewisse Reife mit.

Wenn ich Viva Luzern als Menschen betrachte, dann entsprach diese Phase dem Erwachsenwerden: Die Ablösung von der Stadt, auf eigenen Füßen stehen. Danach folgte das frühe Erwachsenenalter und damit die Identitätsfindung: Ziele definieren, sich positionieren, selbstbewusster auftreten. Zwischenzeitlich hat sich Viva Luzern etabliert und kann den Fokus stärker nach aussen richten. Es entstehen neue Dienstleistungen und Kooperationen werden wichtiger.

In der Zukunft von Viva Luzern sehe ich zwei grosse Potenziale: Bei den Führungskräften ist der Geist der Weiterentwicklung spürbar. Dies gilt es zu nutzen, denn Entwicklung ist nie abgeschlossen. Und als zweites Potenzial: unsere Infrastruktur. In den letzten Jahren lag der Schwerpunkt

stark auf dem Personal – das war und ist nach wie vor richtig. Auf unseren Arealen ist aber noch mehr möglich: So können gewisse Aussenflächen vermehrt zu Begegnungsorten aufgewertet und Flächen in den Gebäuden gezielt umgenutzt werden.

Was waren in den vergangenen Jahren die grössten Herausforderungen?

Die Gesellschaft verändert sich – das bringt neue Herausforderungen, aber auch neue Chancen. Die Verselbstständigung war dabei Herausforderung und Antwort gleichermaßen: Dank diesem Schritt können wir heute flexibel auf die sich wandelnden Bedürfnisse der älteren Bevölkerung reagieren. Wir haben uns von einer städtischen Dienststelle zu einem eigenständigen Unternehmen entwickelt. In den ersten Jahren hat das stark geprägt. Damals war ich noch Verwaltungsratsmitglied und viele Kaderpersonen stammten aus der Verwaltung – das war für den gelungenen Übergang von Vorteil. Dann kam der Moment, wo Aufbruchstimmung nötig war, damit eine neue Kultur entstehen kann.

Als ich im Jahr 2021 zum Verwaltungsratspräsidenten gewählt wurde, traf ich dafür eine gute Basis an. Menschen mit einer hohen Loyalität zu ihrem Job und einem grossen Pflichtbewusstsein. Auch ein Hang zum Festhalten am Bewährten war spürbar. Für die notwendige Weiterentwicklung des Unternehmens benötigten wir klare Vorstellungen, wohin wir wollen, und die Fähigkeit, Führungskräfte und Mitarbeitende davon zu überzeugen. Das ist der Kern jeder Transformation.

Und ist dies gelungen?

Wir konnten die Notwendigkeit der Veränderung vermitteln und befinden uns nun gemeinsam auf dem Weg. In diesem Prozess ist auch die Zusammenarbeit zwischen Verwaltungsrat und Geschäftsleitung enger geworden. Dies – insbesondere die Zusammenarbeit mit der Geschäftsführerin Andrea Wanner – habe ich ausserordentlich geschätzt.

Ich bin stolz auf das Resultat: Vision, Mission, strategische Ziele – und vor allem Werte und Führungsgrundsätze. Sie machen deutlich, wohin wir wollen und wie wir dorthin kommen. Die grosse Kunst ist, Werte und Führungsgrundsätze zu erarbeiten, die verständlich sind und im Alltag gelebt werden. Das gelingt Viva Luzern mustergültig.

Einen Wert möchte ich besonders hervorheben: Vertrauen. Ich habe mich immer am Zitat des Autors Reinhard K. Sprenger orientiert: «Mein Misstrauen muss man sich verdienen.» Führung heisst für mich, Menschen zu vertrauen, sie wirken zu lassen und sie zu unterstützen. Wer etwas vorwärtsbringen will, muss Verantwortung übertragen.

Was bedeutet Ihnen das Mandat bei Viva Luzern?

Beruflich war ich jahrzehntelang in der Finanz- und Versicherungswelt tätig. Dort geht es um grosse Zahlen – eine eigene Welt. Daneben wollte ich nahe an den gesellschaftlichen Themen bleiben. Deshalb habe ich mich politisch engagiert und Mandate im sozialen Bereich übernommen.

Auch nach meiner Pensionierung habe ich mich weiterhin im Sozialen engagiert. Die Wahl meiner Mandate folgte klaren Kriterien: Ich muss überzeugt sein von der Sache, überzeugt einen Beitrag leisten können und Freude daran haben. Viva Luzern hat alle diese Kriterien erfüllt. Dem Unter-

“**Vertrauen heisst, Menschen wirken zu lassen.**”

Rolf Krummenacher, Verwaltungsratspräsident Viva Luzern.

nehmen geht es gut, die Richtung ist klar. Wie es im bekannten Sprichwort heisst: «Man sollte aufhören, wenn es am schönsten ist.» Und für mich ist jetzt der richtige Moment für eine Stabsübergabe.

Was machen Sie mit der gewonnenen Zeit?

Ich werde einige kleinere Mandate behalten. Und ich möchte bewusst Zeit investieren: in ausgedehnte Wanderungen, ins Reisen, ins Unterwegssein mit meiner Frau. Als Erstes zieht es uns nach Portofino, danach werde ich die Auvergne und die Waadtländer Alpen zu Fuss erkunden.

Mit dem Älterwerden werden für mich die sozialen Kontakte noch wichtiger. Freundschaften pflegen, Weggefährten treffen, Zeit mit der Familie inklusive der beiden Grosskinder verbringen. Ich habe immer versucht, der Familie Erlebnisse zu schenken und gemeinsame Erinnerungen zu schaffen – etwa mit Überraschungstreisen.

Die grosse gesellschaftliche Herausforderung bleibt die soziale Teilhabe. Niemand sollte sich aufgrund seines Alters isoliert oder nutzlos fühlen. In Japan spricht man von «Silver Human Capital» – ältere Menschen werden bewusst als Träger von Wissen und Erfahrung verstanden und aktiv eingebunden. Hier kann Viva Luzern durch Wohnformen mit Gemeinschaft und durch Vernetzung im Quartier einen wichtigen Beitrag leisten. Pflege und Betreuung sind zentral – aber es geht um mehr. Es geht um Zugehörigkeit bis ins hohe Alter.

Ramona Helfenberger.

Potenzial.



Eigeninitiative
kennt kein Alter.

«Man muss es wollen.»

Pensioniert – und jetzt? Felicitas Zopfi und Bruno Roelli vom Forum Luzern60plus erzählen von neu gewonnener Freiheit, gesellschaftlichem Engagement und der Kunst, auch im Alter mittendrin zu bleiben.

Felicitas Zopfi: Weisst du, Bruno, für mich war die Pensionierung vor allem eines: eine unglaubliche Erleichterung. Familie, Politik, Schule, Vereine – es hat sich über die Jahre alles kumuliert. Ich habe das sehr gern gemacht, wirklich. Aber jetzt genieße ich es, keine Verantwortung mehr tragen zu müssen. Am Morgen aufzustehen, wenn ich von selbst wach werde. Nicht mehr von Termin zu Termin zu rennen. Ich muss mich nicht mehr dauernd fragen: Habe ich an alles gedacht?

Bruno Roelli: Das kann ich gut nachvollziehen. Nach 27 Jahren am Obergericht war das Abgeben der Verantwortung für mich auch eine grosse Freiheit. Es war eine schöne Aufgabe, diese Verantwortung wahrnehmen zu dürfen – aber sie war eben auch schwer. Ich war relativ jung bei der Frühpensionierung, und mir war klar: Ich will mich weiter engagieren, nicht einfach ins Leere fallen. Zwei Tage pro Woche arbeite ich bei der Kescha und engagiere mich für den Kindes- und Erwach-

senenschutz, ich bin im Vorstand von Vicino Luzern und der ABL, bin Ruderinstruktor und spiele als Barpianist Klavier... Manchmal denke ich selbst, es ist fast ein bisschen viel.

Felicitas Zopfi: Deine Frau ist wahrscheinlich froh, dass du nicht einfach zu Hause herumsitzt.

Bruno Roelli: Sagen wir es so: Sie arbeitet noch hundert Prozent. Da ist es ganz gesund, wenn ich noch aktiv bin. Aber ich merke schon, dass sich die Prioritäten verschieben. Soziale Kontakte werden wichtiger. Freundschaften pflegen, Zeit für Gespräche haben – das ist wertvoller, als von Vorstandssitzung zu Vorstandssitzung zu hetzen.

Felicitas Zopfi: Genau das empfinde ich auch so. Jetzt habe ich endlich Zeit für meine Grosskinder. Fünf habe ich, das sechste ist unterwegs. Das ist ein riesiges Privileg. Wenn sie klein sind, brauchen sie einen. Später dann vielleicht nicht mehr so sehr – aber dann bin ich wahrscheinlich auch wieder froh um meine Freiheit. Ich habe das Gefühl, wir sind eine sehr privilegierte Generation. Neben kleineren Rückschlägen haben wir eigentlich nur Aufschwung erlebt.

Bruno Roelli: Das sehe ich genauso. Meine Grossväter wurden kaum 65. Ich werde bald mit siebzig zum ersten Mal Grossvater – und bin gesund. Da entsteht automatisch das Bedürfnis, etwas zurückzugeben. Es geht nicht nur darum, was wir im Alter vom Staat erwarten, sondern auch darum, was wir selbst noch beitragen können.

Felicitas Zopfi: Trotzdem darf man nicht vergessen: Nicht allen geht es im Alter so gut. Die Einsamkeit ist ein riesiges Thema. Es gibt ältere Menschen, die bekommen nie Besuch.

“ Eine altersfreundliche Stadt ist automatisch auch eine familienfreundliche Stadt. ”

Felicitas Zopfi, Forum Luzern60plus.

Bruno Roelli: Und das Tragische ist: Das Angebot für betagte Menschen in Luzern ist eigentlich riesig. Treffpunkte in den Quartieren, Kurse, Beratungen, IT-Unterstützung, Nachbarschaftshilfe. Aber am Ende bleibt ein Punkt: Man muss es wollen. Ohne ein Mindestmass an Eigeninitiative funktioniert Teilhabe nicht.

Felicitas Zopfi: Ich finde, so wahnsinnig viel Eigeninitiative braucht es gar nicht. Oft genügt ein kleiner Schritt, ein bisschen Mut. Die Angebote

sind sehr niederschwellig und oft kostenlos. Man muss sich bewusst sein, dass soziale Kontakte im Alter nicht einfach von selbst entstehen – wie früher im Berufsleben. Darum sollte man sich früh damit befassen, was man in dieser neuen Lebensphase machen will.

“ Sich für junge Menschen einsetzen und den Anliegen von betagten Menschen Gehör verschaffen – das widerspricht sich nicht. ”

Bruno Roelli, Forum Luzern60plus.

Bruno Roelli: Das gilt auch für die Sinnfrage. Sich zu überlegen: Wofür stehe ich jetzt? Wo kann ich noch etwas bewirken? Vielleicht liegt mehr Sinn darin, sich für andere einzusetzen, als in einer Reise nach Dubai. Wobei ich nichts gegen Reisen habe, natürlich nicht. Das Gleichgewicht ist entscheidend – und Engagement für einen guten Zweck kann enorm erfüllend sein.

Felicitas Zopfi: Ein grosses Zukunftsthema ist für mich das Wohnen. Für viele ältere Menschen bedeutet ein Umzug von einer grossen in eine kleinere Wohnung höhere Kosten. Da stimmt doch etwas nicht. Gleichzeitig suchen junge Familien händeringend nach Wohnraum.

Bruno Roelli: Das ist ein strukturelles Problem. Im Alter bewohnt eine Person oft 70, 80 oder sogar 100 Quadratmeter. Durchschnittlich sind es in der Schweiz 45 Quadratmeter. Die grossen Wohnungen sind auch oft nicht barrierefrei, betagte Menschen können es schwer darin haben. Trotzdem ziehen viele nicht um – aus verständlichen Gründen. Die eigene Wohnung bedeutet Vertrautheit. Dreissig oder vierzig Jahre Leben stecken darin. Man bleibt lieber im bekannten Unglück, als ins unbekanntes Glück aufzubrechen.

Felicitas Zopfi: Dabei wäre es oft sinnvoll, früher in eine kleinere, altersgerechte Wohnung zu wechseln. Ich würde mir eine Wohnung wünschen, in der man Schritt für Schritt Unterstützung beziehen kann, wenn es nötig wird. In einem belebten Quartier, wo Kinder draussen spielen.

Bruno Roelli: Für mich wäre eine kleine Wohnung in der Nähe eines Alterszentrums ideal – selbstständig, aber mit ausbaufähigen Serviceangeboten. Mahlzeitendienst, Pflege, was man eben braucht. Und ganz wichtig: immer generationendurchmischt.

Potenzial.



Felicitas Zopfi und Bruno Roelli sind Stadtluzerner. Nach aktiven Berufsjahren als Politikerin, Richter, Mutter, Ehemann, Vorstandsmitglied und vielem mehr sind sie pensioniert. Und immer noch stark engagiert, denn: Eigeninitiative kennt kein Alter.

Felicitas Zopfi: Genau! Eine altersfreundliche Stadt ist automatisch auch eine familienfreundliche Stadt. Gute ÖV-Verbindungen, Treffpunkte, Einkaufsmöglichkeiten in Gehdistanz...

“ **Man muss sich bewusst sein, dass soziale Kontakte im Alter nicht einfach von selbst entstehen.** ”

Felicitas Zopfi, Forum Luzern60plus.

Bruno Roelli: Die berühmte 15-Minuten-Stadt. Alles Wesentliche in erreichbarer Nähe. Das hilft Jungen wie Alten. Sich für junge Menschen einsetzen, etwa für alleinerziehende Mütter, und den Anliegen von betagten Menschen Gehör verschaffen – das widerspricht sich nicht.

Felicitas Zopfi: Denkst du manchmal an eine mögliche Abhängigkeit?

Bruno Roelli: Meine Knie erinnern mich am Morgen daran, dass ich älter werde. Arthrose. Aber ich bewege mich viel. Und wenn ich eines Tages weniger mobil bin, dann sagt der Optimist in mir: Dann lese ich halt mehr. Ich hoffe einfach, möglichst lange gesund zu bleiben und engagiert zu sein – angepasst an meine Fähigkeiten.

Felicitas Zopfi: Ich geniesse im Moment einfach die Freiheit. Natürlich weiss ich, dass sich das ändern kann. Aber ich beschäftige mich nicht dauernd damit. Viel wichtiger ist für mich die Dankbarkeit für das, was jetzt ist.

Bruno Roelli: Vielleicht ist das tatsächlich die grösste Freiheit im Alter: Dass man nichts mehr werden muss...

Felicitas Zopfi: ...sondern einfach nur noch sein darf.

Diego Stocker.

Abenteuer Älterwerden.

Fünf Impuls-
veranstaltungen.

Älter werden kann ganz schön abenteuerlich sein. Wir laden Sie ein, sich mit uns auf die Reise zu begeben – mit der öffentlichen Vortragsreihe «Abenteuer Älterwerden» von Viva Luzern.

Abschied und Neubeginn.

23. April 2026 | 17.30 bis 19.30 Uhr
Viva Luzern Wesemlin.

Neues wagen, aber wie?

11. Juni 2026 | 17.30 bis 19.30 Uhr
Viva Luzern Eichhof.

Sanfte Fitness für jedes Alter.

20. August 2026 | 17.30 bis 19.30 Uhr
Viva Luzern Staffelnhof.

Schlaf gut!

8. Oktober 2026 | 17.30 bis 19.30 Uhr
Viva Luzern Rosenberg.

Das Zuhause im Alter.

19. November 2026 | 17.30 bis 19.30 Uhr
Viva Luzern Dreilinden.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung:

vivaluzern.ch/vortragsreihe2026
oder via Telefon 041 612 70 00.
Die Veranstaltungen sind kostenlos.

Unsere weiteren Veranstaltungen:

vivaluzern.ch/events
oder via QR-Code:



Lernen Sie uns kennen.

Unser Versprechen: sicher und geborgen dank unserer Betreuung und Pflege, frei in der individuellen und sinngebenden Lebensgestaltung. Dazu gehört auch der soziale Austausch; Gemeinschaft ist möglich, wird jedoch nicht erzwungen. Kommen Sie vorbei und lernen Sie unser Angebot kennen.

Alterszentren.

Viva Luzern Dreilinden.

Donnerstag, 27. August 2026
Mittwoch, 18. November 2026

Viva Luzern Eichhof.

Mittwoch, 10. Juni 2026
Mittwoch, 21. Oktober 2026

Viva Luzern Rosenberg.

Mittwoch, 20. Mai 2026
Mittwoch, 15. Juli 2026
Mittwoch, 16. September 2026
Mittwoch, 11. November 2026

Viva Luzern Staffelnhof.

Donnerstag, 25. Juni 2026
Donnerstag, 10. September 2026
Donnerstag, 26. November 2026

Viva Luzern Wesemlin.

Donnerstag, 11. Juni 2026
Mittwoch, 9. September 2026
Donnerstag, 12. November 2026

Viva Luzern Tribtschen.

Mittwoch, 14. Oktober 2026

Programm.

14.00–15.30 Uhr
Begrüssung, Rundgang und Austausch bei Kaffee und Kuchen.

Auf dem Rundgang zeigen wir Ihnen die verschiedenen Zimmertypen, die öffentlichen Räumlichkeiten sowie unsere Gastronomie.

Wohnungen mit Dienstleistungen.

Informationsnachmittag.

Im Viva Luzern Eichhof, von 14.00 bis 15.30 Uhr, mit anschliessendem Kaffee und Kuchen.

Donnerstag, 25. Juni 2026
Donnerstag, 24. September 2026
Donnerstag, 26. November 2026

Hinweis: Es finden keine Wohnungsbesichtigungen statt.

Anmeldung.

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Kontakt.

Beratung.

Kompetente Spezialistinnen stehen bei Fragen und Anliegen rund um Wohnen und Pflege im Alter zur Verfügung und vermitteln Pflegeplätze und Wohnungen mit Dienstleistungen.

Schützenstrasse 4, 6003 Luzern
Telefon 041 612 70 40
beratung@vivaluzern.ch
8.00–12.00/13.30–17.00 Uhr

Future Day 2026.

Du bist in der Berufswahl? Dann komm an unseren Future Day und erfahre mehr über die Ausbildungsmöglichkeiten bei Viva Luzern. Wir freuen uns auf dich!

Wann und wo?

27. Mai im Viva Luzern Wesemlin, 18. November im Viva Luzern Eichhof.

Jeweils von 13.30 bis 16.00 Uhr zeigen wir dir, wie Blutzucker gemessen wird, der Bügelautomat funktioniert oder die Büroarbeit im Alterszentrum von sich geht. Und noch vieles mehr. Lass dich begeistern!

Wie anmelden?

Anmeldung unter vivaluzern.ch/futureday2026.

Hast du Fragen?

Wir sind für dich da.
041 612 70 78
bildung@vivaluzern.ch

