

# Zeit der Freitätigkeit

Engagement im Alter

16.02.2023



**” Die meisten von uns haben nach der Pensionierung noch ein sich – manche von uns sogar noch ein Drittel.**

**Prof. Dr. Leopold Stieger**

Gründer der Plattform Seniors4Success

**Eine große Chance für jede:n von uns, diese Zeit bewusst und aktiv zu gestalten – etwa mit freiwilligem Engagement.**

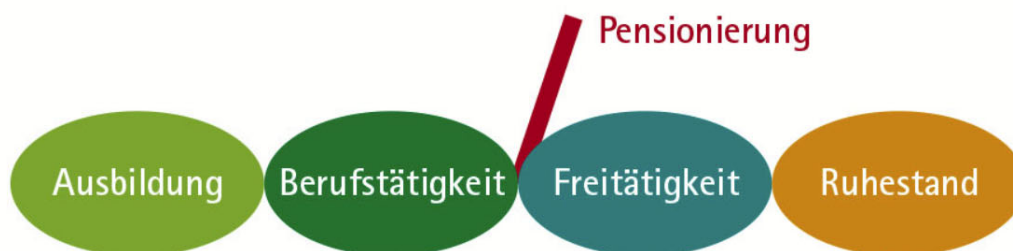
Historisch gesehen stehen wir vor einer nie dagewesenen Ausgangslage: Wegen der immer höheren Lebenserwartung verfügen wir also nach der Pensionierung über eine immer länger werdende Zeitspanne, in der sich viele von uns noch bester Gesundheit erfreuen.

# Wir leben länger

Stieger bezeichnet diese neue Lebensphase als „Zeit der Freitätigkeit“ und ergänzt somit die bekannte Unterteilung: Ausbildung, Berufstätigkeit, Ruhestand um die Lebensphase der Freitätigkeit – also Ausbildung, Berufstätigkeit, **Freitätigkeit**, Ruhestand (siehe Abbildung).

Doch wie füllen wir diese neu gewonnene Zeit sinnvoll? Für viele, die gerade die Berufslaufbahn beendet haben, ist das sicherlich keine leichte Frage.

Die vier Lebensphasen in der heutigen Zeit:



## Sinnstiftendes Tun

Der Experte sieht darin eine große Chance für jede:n von uns, diese Zeit mit viel Freude und vor allem bewusst und aktiv zu gestalten. Hier verweist er auf Antworten aus einer österreichweiten Umfrage, nach den Gründen, warum Menschen in ihrer Pensionszeit arbeiten: Viele wollen sich weiterhin sozial in und für die Gesellschaft engagieren und ihre Zeit sinnvoll nützen. Auch um soziale Kontakte zu pflegen und eine Beschäftigung zu haben, die Spaß macht.

Mit allem, was man sich im Laufe eines Lebens an Fähigkeiten und Kompetenzen angeeignet hat, kann man diese neue Lebensphase positiv und im Idealfall sinnstiftend gestalten. Viele Studien belegen, dass es gesünder ist, sich nach der Pensionierung zu engagieren. Eine Tätigkeit in einem Bereich des freiwilligen Engagements bietet sich dazu natürlich bestens an. Damit tut man Gutes. Sich selbst und der Zivilgesellschaft.