Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1996-1997)
Heft: 1

Artikel: Vorbereitung auf die Pensionierung
Autor: Leser, Markus
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-843316

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

Vorbereitung auf die Pensionierung

Die Pensionierung... mein nächster Schritt

Die Pensionierung wird heute ein zunehmend bedeutenderes Lebensereignis. So hat ein 60jähriger Mann noch durchschnittlich 20 Jahre seines und eine 60jährige Frau durchschnittlich 25 Jahre ihres Lebens vor sich. Wenn wir die Situation in Industrie und Wirtschaft näher betrachten, stellen wir zudem fest, dass es – vor allem in den Grossbetrieben – immer mehr zum Ausnahmefall wird, wenn eine Arbeitnehmerin oder ein Arbeitnehmer zum gesetzlichen Zeitpunkt von 62, resp. 65 Jahren pensioniert wird. Die Pensionierungsgrenze sinkt nicht selten auf 58 Jahre, und dies bei steigender durchschnittlicher Lebenserwartung. Das sogenannte dritte Lebensalter ist also zahlenmässig je länger je stärker vertreten. Dies macht aber vielen Betroffenen gefühlsmässig zu schaffen. Lassen Sie mich hierzu etwas ausholen. Im 13. Jahrhundert, also zur Gründerzeit der Eidgenossenschaft, kannte man noch keine Pensionierung. Die damalige Lebenserwartung lag bei durchschnittlich 35 Jahren, die Menschen – vorwiegend Bauern – zogen sich erst von der Arbeit zurück, wenn ihre körperlichen Fähigkeiten nachliessen. Die wenige Zeit bis zu ihrem Tode verbrachten sie dann in der Familie, übernahmen im Haus und Garten diejenigen Arbeiten, welche ihre Kräfte zuliessen. Sie hatten also immer noch einen «Wert» für die Familie und nicht zuletzt auch für sich selbst. Sie wurden im Gegenzug von der Familie betreut und versorgt. Erst durch die Industrialisierung änderte sich allmählich diese Dynamik. In der Bismarckschen Gesetzgebung wurde ein willkürlicher Zeitpunkt genannt, an dem es für die einzelnen nicht mehr notwendig war, zu arbeiten. Der sogenannte «Ruhestand» war «erfunden». Gerade auch heute scheint dieser Zeitpunkt besonders willkürlich festgesetzt zu werden, resp. verfolgt eher wirtschaftliche oder politische Zielsetzungen als gerontologische oder persönlich nachvollziehbare Kriterien. Gerade dieser Umstand bereitet vielen Menschen Mühe. In den von der Pro Senectute durchgeführten Vorbereitungsseminaren taucht immer wieder die Frage auf: was bin ich denn jetzt noch Wert? So wird unser Leben durch Schule, Ausbildung und Beruf ja gerade auf den Wert «Leistung und Arbeit» ausgerichtet. Und jetzt entfällt dieser zentrale Wert und, wie ich bereits angedeutet habe, nicht immer ganz freiwillig. Ein Kursteilnehmer hat diesen Prozess einmal treffend charakterisiert: «Vieles hat mir geholfen, die Karriereleiter hinaufzusteigen, wer hilft mir, diese wieder hinunterzusteigen?»

Aus der gerontologischen Forschung wissen wir, dass der Mensch während seines Lebens verschiedene Phasen durchläuft, die seinen Lebensstil und seine Erfahrungen prägen. Jede Lebensphase, egal in welcher Altersstufe, bildet die Basis für die nächstfolgende, d.h.: je besser ich die eine Lebensphase bewältigt und verarbeitet habe, desto stabiler ist die Basis für die folgende. Oder anders herum ausgedrückt: je mehr psychischen Ballast eine Person mit sich herumträgt, desto eher kann sie aus dem seelischen Gleichgewicht geraten. Grundsätzlich löst jede Veränderung – auch dies scheint eine menschliche Grundtendenz zu sein – Angst und Unsicherheit aus. Eine Vorbereitung auf Veränderungen im Lebensverlauf ist – aus psychologischer Sicht – sehr sinnvoll. Zum einen als Verarbeitungsmöglichkeit von belastenden Ereignissen, zum anderen aber auch als Auseinandersetzungsmöglichkeit mit bevorstehenden Ereignissen, Befürchtungen oder Erwartungen. Mir fällt auf, dass diese Vorbereitungen eigentlich immer selbstverständlich sind. Niemand hinterfragt die Vorbereitungszeit auf die Schule, die Berufszeit, die Ehe, die Familiengründung usw. Die Vorbereitung auf die Pensionierung scheint von dieser Selbstverständlichkeit ausgenommen. In krassen Fällen wird nicht einmal darüber gesprochen. Auch hierzu ein Beispiel. Eine Kursteilnehmerin erzählte mir: «Mein Mann wird in drei Monaten pensioniert und spricht kein Wort darüber...» Hängt dieses Nicht-darüber-sprechen-wollen damit zusammen, dass die Pensionierung auch viele Tabuthemen berührt, über die «man» nicht spricht. Themen wie: mein Selbstwert ohne Arbeit, Pensionierung – bin ich jetzt alt, Neugestaltung der Partnerbeziehung, Sexualität im Alter, Einsamkeit ohne den Kontakt zur Arbeitswelt, usw.
Ein weiteres Produkt unserer heutigen Gesellschaftsform ist, dass wir – die Männer voran – im Umgang mit Sachthemen sehr sicher und auch kompetent sind. Nun wissen wir aus Untersuchungen, dass unser Leben, beispielsweise Auseinandersetzungen mit unseren persönlichen Lebensübergängen und mit Mitmenschen, zu 1/8 aus Sachthemen (sichtbaren oder «logischen» Inhalten) und zu 7/8 aus emotionalen (unsichtbaren oder «psychologischen») Elementen besteht. In diesem verborgenen Bereich liegen die Kräfte und Dynamiken, die unser Leben beeinflussen und über Erfolg und Misserfolg, über Gelingen und Misslingen entscheiden. Ist nicht gerade die Annäherung an diesen Bereich eine der besten Vorbereitungen für die folgenden Lebensphasen?

Pro Senectute bietet seit ca. 15 Jahren Vorbereitungskurse auf die Pensionierung an. Vor zwei Jahren wurde dieser

Bereich konzeptionell neu überarbeitet. So führen wir heute diese Kurse entweder in eigener Regie durch oder in Zusammenarbeit mit verschiedenen Firmen durch. Inhaltlich sind die Kurse so gestaltet, dass sie zwar keine Patentrezepte, aber doch zumindest einige Antworten und Anregungen auf Fragen geben, mit denen sich Menschen vor ihrer Pensionierung beschäftigen. Die häufigsten Themen sind: Informationen zur AHV und Pensionskasse, Rechtsfragen, Prävention, Ernährung, Hobbies, Anregungen zu Sinn- und Wertfragen, Veränderungen im gewohnten Lebensrhythmus und die neue Zeiteinteilung, Veränderungen in der Partnerschaft, Familie und Freundeskreis und einiges mehr. Wir legen zudem sehr viel Wert auf den Austausch zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern. So finden immer wieder Kleingruppengespräche statt, in denen persönliche und allgemeine Fragestellungen besprochen werden können. An den Seminaren wird aber nicht nur gesprochen, auch sportliche Einlagen wie Fitness und Bewegung, sowie kreative Formen des Austausches, wie etwa der Hobbymarkt, das gemeinsame Kochen, usw. werden genutzt. Denn etwas ganz wesentliches an den Seminarien scheint uns, dass sie ein Ort der Begegnung sind. Hier bietet sich den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Möglichkeit, Menschen kennenzulernen, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden.

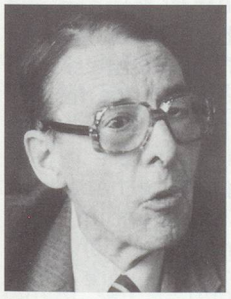
Dr. Markus Leser
Pro Senectute Basel-Stadt

Älterwerden

Solange wir leben, werden wir älter – an und für sich eine banale Aussage. Aber ist es nicht so, dass man sich in jüngeren Jahren kaum Gedanken über das stetige Älterwerden macht? Je älter man aber wird, desto bewusster erlebt man diesen Vorgang. Wir sind es gewohnt, Älterwerden als zunehmenden Verlust von Fähigkeiten wahrzunehmen. Und wenn wir gar von den «Alten» reden und jene meinen, die nicht mehr im Arbeitsprozess stehen, so denken wir erstaunlich schnell an nachlassendes Gedächtnis und Gebrechlichkeit – als ob Altern in der Tat nichts anderes wäre als ein permanenter Verlust körperlicher und geistiger Fähigkeiten. Weil aber die Menschen heute nicht nur länger leben, sondern im Durchschnitt länger gesund und aktiv bleiben, sind herkömmliche Kriterien, wie beispielsweise die Pensionierung, für die Definition von Alter fragwürdig geworden. Jugend und Alter lassen sich nicht mehr starr gegeneinander abgrenzen. Eines ist sicher, die Bedingungen des Alterns und des Altwerdens haben sich grundlegend geändert. Das Alter ist gewissermassen jünger geworden. Die Unterschiede zwischen den Lebensaltern haben sich verwischt. Das kalendarische Alter ist eine relative Grösse, und individuelle Unterschiede zählen weit mehr als der Jahrgang. So gibt es immer mehr Seniorinnen und Senioren, die im Älterwerden nicht primär den Verlust von Fähigkeiten sehen. Vielmehr möchten sie die Chance nutzen, ihre neugewonnenen Freiheiten gezielt um- und einzusetzen.

Akzent hat es nun interessiert, wie einige in Basel bekannte Persönlichkeiten ihre Zeit nach der Pensionierung gestalten. Ist für sie tatsächlich ein Lebensabschnitt angebrochen, in welchem die Pflege von persönlichen Interessen Vorrang hat? Oder wurde der Beruf zur Berufung, so dass von einer Pensionierung im herkömmlichen Sinne nicht gesprochen werden kann? So unterschiedlich die Stellungnahmen ausgefallen sind, eines haben sie alle gemeinsam: Älterwerden heisst nicht, sich zurückzuziehen, sondern nach wie vor sein Leben aktiv zu gestalten.

Kein Ruhestand



Prof. Dr.
Hans Peter Tschudi

In meiner 25jährigen Amtszeit als Präsident der Schweizerischen Stiftung Pro Senectute habe ich in zahlreichen Vorträgen und Ansprachen betont, dass geistige und körperliche Aktivitäten für das Wohlbefinden im Alter unerlässlich sind. Nur sie können zu einer erfüllten dritten Lebensstufe führen. Ich bemühe mich, meine Ratschläge selber zu befolgen. Nach meinem Rücktritt aus dem Bundesrat habe ich mich zwar aus der aktiven Politik zurückgezogen, jedoch mich zwei Aufgabengebieten gewidmet. Ich habe meine frühere Tätigkeit als Hochschuldozent für Arbeits- und Sozialversicherungsrecht wieder aufgenommen, und ich habe mich gemeinnützigen Werken zur Verfügung gestellt (Internationales Komitee vom Roten Kreuz, Schweizerisches Rotes Kreuz, Pro Senectute etc.). Als ich nach Vollendung des 70. Altersjahres die Lehrtätigkeit an der Universität Basel und Bern aufgeben musste, habe ich mich auf die Ausarbeitung wissenschaftlicher Publikationen konzentriert. Die gemeinnützigen Organisationen haben mich zum Ehrenmitglied ernannt, so dass ich noch Mitberaten kann, jedoch keine festen Verpflichtungen mehr zu erfüllen habe. So habe ich auf das Ende des 8. Lebensjahrzehnts meine Tätigkeiten reduziert, doch kann man auch jetzt nicht von einem Ruhestand sprechen. Ich habe stets Verpflichtungen übernommen, ohne einem Stress zu unterliegen.
Ich bin mir bewusst, dass Wissenschafter im Alter privilegiert sind, weil es ihnen nicht an interessanten Problemen mangeln wird. Doch stehen allen Betagten sinnvolle Arbeitsmöglichkeiten offen. Ich erinnere vor allem an die dringenden Aufgaben für die Gleichaltrigen. Bekanntlich fehlt uns genügend Personal für die Betreuung der wachsenden Zahl von Senioren. Darum sollen die Angehörigen der älteren Generation untereinander solidarisch sein und möglichst viele Aufgaben selber erfüllen. In der Familie, im Bekanntenkreis und in der Nachbarschaft können die Betagten einander besuchen und damit die schwere Gefahr der Vereinsamung bannen, sie können vielfältige Hilfe- und Dienstleistungen übernehmen. Das Ausmass der zu bewältigenden Aufgaben ist eher zu gross. Langeweile und Beschäftigungslosigkeit dürfen darum für die ältere Generation keine Probleme bilden. Die erwähnten Tätigkeiten sind eine Bereicherung für die Betagten, die Hilfe leisten, und gleichzeitig ein wichtiger Dienst für die Allgemeinheit.

Prof. Dr. Hans Peter Tschudi