Zeitschrift: Gewerkschaftliche Rundschau : Vierteljahresschrift des Schweizerischen Gewerkschaftsbundes

Herausgeber: Schweizerischer Gewerkschaftsbund

Band: 69 (1977)

Heft: 5

Artikel: Ist der Tag "P" in Sicht?

Autor: Riggenbach, Emanuel

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-354858

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: 05.07.2025

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

Ist der Tag «P» in Sicht?

Emanuel Riggenbach

Ich freue mich auf ihn, sagt man gerne, wenn der Tag «P» für uns noch in der Ferne ist. Rücken wir ihm aber näher, so werden wir meist nachdenklich, denn mit diesem Tag treten wir in eine neue Lebensphase, in den Ruhestand durch Pensionierung. Die damit verbundene Funktionslosigkeit und soziale Isolierung kann zu einer schweren geistigen Belastung werden, und oft kommt dann auch die Gesundheit zu Schaden. Diesem Schock ist der nicht ausgesetzt, welcher die weitverbreitete Abneigung überwindet, sich frühzeitig mit den altersbedingten Veränderungen auseinanderzusetzen.
So wie wir uns in jungen Jahren systematisch auf den Beruf vorbereitet haben, so sollten wir, wenn der Tag «P» in Sicht kommt, ebenfalls genau überlegen und planen, wie wir unsere Zeit im Ruhestand verwenden werden, um die uns dann noch geschenkten Jahre mit Leben zu erfüllen.

Da die Lebenserwartung von Mann und Frau ständig zunimmt, kann sich die dritte Lebensphase über Jahrzehnte erstrecken. Bei dieser Aussicht ist es verfehlt, im Ruhestand in eine fruchtlose Passivität zu verfallen. Gute Gesundheit vorausgesetzt, lässt sich in dieser Zeit manches auf- und ausbauen, was man schon immer gerne tat oder getan hätte.
Schon früh sollte man darauf Bedacht nehmen, nebst der Berufsarbeit Tätigkeiten zu entdecken, die uns Freude machen und für die wir ein gewisses Talent verspüren. Im Stall der Steckenpferde finden sich immer zahlreiche Anregungen. Auch Aufgaben, die im Dienste einzelner Benachteiligter oder der Allgemeinheit stehen, sollten in unsere Überlegungen miteinbezogen werden.

Wer solchermassen entdeckte Begabungen und Interessen schon vor dem Ausscheiden aus dem Erwerbsleben pflegt und diesbezügliche Pläne, Absichten und Wünsche, die man noch nicht verwirklichen konnte, auf den Tag «P» aufstaut, der hat einen sicheren Vorsprung. Er muss nicht wie die anderen, die mit Beginn des Ruhestandes in dieser Hinsicht vor dem Nichts stehen, zuerst suchen und erproben, mit was er sich beschäftigen könnte.
Wer so auch schon frühzeitig weiss, was er nach dem Tage «P» alles machen will, muss sich trotzdem noch eine neue Lebensordnung zurechtlegen. Es ist ein Tagesplan, der als Rahmen alle übrigen Tätigkeiten umschliesst. Dazu zählt, was zur guten Gewohnheit werden soll. So zum Beispiel gymnastische Übungen, regelmässiger Spaziergang, verbunden mit Atemschulung, Erledigung von gewissen immer wiederkehrenden Aufgaben im Haushalt zur Entlastung von Familienangehörigen, Übungen an Musikinstru-

menten, Programmdurchsicht von Radio und Fernsehen und anderes mehr.
Da gewisse Liebhabereien an bestimmte Jahreszeiten gebunden sind, wird eine Umsicht nach weiteren beglückenden Beschäftigungen für die Zeit nötig sein, in der ein sonst gepflegtes Hobby keine «Saison» hat. Was könnte es sein? Lassen wir dazu eine Auswahl aus dem grossen Katalog der Steckenpferde Revue passieren.
Unter dem Stichwort «Freude an der Natur» sei besonders auf das Forschen und Beobachten hingewiesen. Es wird wohl meist im Freien ausgeübt, kann aber auch zu Hause an einem Aquarium, Terrarium oder am Vogelbauer Freude machen. Nutz- und Zierpflanzen, einschliesslich Zimmerpflanzen, hegen und pflegen schafft eine feine Verbindung zum grossen Werden und Vergehen in der Natur. Auch das Anlegen von Sammlungen, wie solche von Gesteinen, Muscheln oder eigenartig geformten Wurzelgebilden, schärfen den Beobachtungssinn. Photographieren und Filmen im Freien vertiefen das Verständnis zu allem Naturgeschehen und ermöglichen es, interessante Erlebnisse und Beobachtungen auch anderen im Bilde zu vermitteln.
Wer Geschick zum Basteln hat, dem öffnet sich ein weites Feld der Betätigung bei Holz- und Metallarbeiten sowie im Bereich des Buchbinderhandwerks. Der künstlerisch Begabte findet beim Malen und Zeichnen, beim Linol- und Stoffdruck, beim Schnitzen, Mosaiklegen und Keramikformen Befriedigung. Beliebt und verbreitet ist auch das Briefmarken- und Münzensammeln.
Für sehr viele der aufgeführten Liebhabereien bestehen heute schon eigentliche Fachzeitschriften und wohlfeile Anleitungen in Broschürenform, die man durch die Buchhandlungen in Erfahrung bringen und beziehen kann. Sie geben eine gute Starthilfe und bewahren vor Enttäuschungen auf einem uns noch unbekannten Betätigungsgebiet.
Sofern man Partner findet, können auch Spiele wie Schach, Jass und andere anregend und unterhaltend sein. Auch das Lösen von Kreuzworträtseln hält den Geist regsam. Lesen kann man auch zum Hobby ausbauen, dann nämlich, wenn man sich vornimmt, systematisch seine Allgemeinbildung zu erweitern oder ein Spezialgebiet gründlich zu studieren. Die Bibliotheken bieten bei geringen Gebühren dem Bildungs- und Lesefreudigen ein reiches Buchsortiment.
Der Tag «P», den die meisten als einen passiven Akt, als «Versetzung in den Ruhestand» erleben, kommt auch einmal für die restlichen, die Selbständigerwerbenden. Für diese ist es allerdings ein Entschluss aus eigenem Ermessen, aber auch sie werden sich dann, wenn sie es nicht schon im voraus taten, zu überlegen haben, wie sie ihren Tagen und Jahren nach abgeschlossener Lebensarbeit Sinn und Inhalt geben können.