Zeitschrift: Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: 3 (1995)
Heft: 4: Altersvorbereitung : Pensionierung - und was danach?

Artikel: Wer exakt plant, irrt genauer oder warum sich Altersvorbereitung lohnt
Autor: Röthlisberger, Esther
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-818603

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: 12.07.2025

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

Wer exakt plant, irrt genauer*

oder warum sich Altersvorbereitung lohnt

Um es gleich vorwegzunehmen: den Ausdruck Altersvorbereitung halte ich für wenig zweckmässig. Oder glauben Sie, dass sich jemand auf das Alter vorbereiten kann? Welches Alter ist denn gemeint? Doch immer das, welches gerade gelebt wird. Die Vorbereitung auf das Alter ist eine lebenslange Aufgabe. Diese hat mehr mit Leben, mit Entwicklung, mit Wachsen und Verwelken zu tun als mit dem Alter. Und dennoch: gerade die Pensionierung stellt einen Übergang, eine Schwelle im Leben dar, die tiefgreifende Veränderungen nach sich zieht.

Altersvorbereitung bei Pro Senectute hat Geschichte

Für Pro Senectute Kanton Zürich ist die «Vorbereitung auf die Pensionierung» ein neues und gleichzeitig ein altes Thema. Bereits 1971 hatte die Organisation dafür eine Stelle eingerichtet, besetzt mit Julie Winter, einer auf diesem Gebiet über die Landesgrenze hinaus bekannten Pionierin. Mit ihrer Pensionierung im Jahre 1991 wurde die Stelle dem Schweizerischen Zentralsekretariat von Pro Senectute angegliedert. Heute, 4 Jahre später, nimmt sich Pro Senectute Kanton Zürich dieser Aufgabe wieder an. Diesmal mit direkten Angeboten!

Man muss lange leben, um ein Mensch zu werden

Die Pensionierung ist die «3. funktionale Lebenskrise», so stellen Entwicklungspsychologen fest – nach der Krise der Pubertät und jener der Lebensmitte. Krise, in der Bedeutung des Wortes als Wendepunkt verstanden, würde ich auch für die Pensionierung gelten lassen.

Um Krisen zu bewältigen, braucht es Fähigkeiten und Kompetenzen, die lebenslang geübt werden können:

- Belastungsfähigkeit
- Unsicherheiten aushalten
- Problemlösungsfähigkeit (verstanden als die Kompetenz, Lösungen bei Schwierigkeiten im Leben, in einer Beziehung sowie am Arbeitsplatz auf konstruktive Weise zu entwickeln)
- Sozialer Austausch und Unterstützung
- Informationen und Kenntnisse.

Gebt uns Vorbilder

Nach bald 50 Jahren AHV (das Sozialwerk wurde 1948 eingeführt) wissen wir heute viel darüber, was vor, während und nach der Pensionierung im Menschen vorgeht. Wissenschaftliche Untersuchungen darüber gibt es zuhauf – diese sprechen vom «erfolgreichen» Älterwerden oder von der «Bewältigung kritischer Lebensereignisse». Viel naheliegender sind jedoch Vorbilder, Menschen, die uns vormachen, wie wir es angehen können oder wie wir es nicht machen sollten. Von Vorbildern lernen wir am meisten – mit oder ohne Pensionierung.

Weiter, und darüber wissen Psychologinnen und Psychologen ein Lied zu singen, treffen uns Krisen um so härter, je unvorbereiteter sie uns erreichen. Unvorbereitet sein kann auch heissen: nicht wahrhaben wollen, verdrängen, «ich doch nicht» – Haltungen im Sinne von «Älter werden nur die anderen». Vorbereitung kann heissen: das künftige Ereignis realistisch einschätzen, sich gedanklich damit vorweg beschäftigen.

Eine Vorbereitung auf die Pensionierung erfolgt immer erst einmal individuell, als persönliche Auseinan-

*Chinesische Weisheit

dersetzung des oder der Betroffenen mit dem bevorstehenden Ereignis. Zur Unterstützung existieren formelle Gefässe wie Seminare, Kurse, Beratung und Literatur. Diese können die individuellen Bemühungen ergänzen.

Individuelle Vorbereitung auf die Pensionierung

Viel ändert mit dem Austritt aus dem Erwerbsleben (siehe Grafik «Die Pensionierung als Schwelle»). Es ist daher wichtig, sich genügend Zeit zu nehmen, um über diese Situation nachzudenken und mit dem Partner, der Partnerin, mit Freunden, Kolleginnen, Bekannten darüber zu reden.

Dabei geht es weniger um das Pläneschmieden, sondern darum, sich innerlich mit einer Situation vertraut zu machen, die in naher oder ferner Zukunft plötzlich Realität wird.

Es geht vor allem darum, sich immer wieder zu fragen: was brauche ich

- von Bezugspersonen?
- an Herausforderungen, Aufgaben?
- als Lebensrhythmus?
- für meine emotionale Befriedigung?

Beispiel 1:

Neue Aufgaben und Rollen finden.

Der Erwerbsprozess entlässt Mitarbeiter/innen in den «Ruhestand», jüngere Menschen rücken nach. Für viele Institutionen, auch für Pro Senectute Kanton Zürich, ist das der «Nachwuchs». Viele Aufgaben erwarten Pensionierte: Übernahme eines Ehrenamtes – z.B. bei Pro Senectute Kanton Zürich – als Ortsvertreter/in, Mitarbeit in einem Besuchsdienst, Leitung einer Alter + Sport-Gruppe, Mitarbeit in einer Seniorenbühne vor oder hinter den Kulissen, Vortragstätigkeit als Referentin oder Referent, vermittelt durch das Ideen-Bulletin, um nur einige zu nennen.

Voraussetzung ist:

- *sich klar werden darüber, was man gerne tut und ausbauen möchte*
- *sich entscheiden, wozu und in welchem Umfang man sich verpflichten will und kann.*

Die Pensionierung als Schwelle

Beispiel 2:

Alleinsein üben.

Es tönt wie ein Widerspruch: einerseits soll das soziale Netz erweitert werden, denn Freunde und Bekannte sind zur Erhaltung der seelischen Gesundheit und Stabilität wichtig. Andererseits ist es wichtig, frühzeitig zu lernen, allein zu sein. Gerade Menschen, die in einer Paarbeziehung leben, neigen dazu, nach der Pensionierung alles zusammen zu teilen. Dabei ist es notwendig, auch in einem sozialen Netz unabhängig zu bleiben. Die Fähigkeit, allein sein zu können, ist Voraussetzung für die Fähigkeit zur Hingabe, Hingabe an einen Menschen, an das Leben, an den Tod.

Unsere Dienstleistungen

Diese bestehen aus Angeboten im Bereich der betrieblichen Schulung und Beratung

Pensionierung in Sicht

- Durchführung von Informationsveranstaltungen, Tagungen und Seminaren zur Thematik «Altersvorbereitung» oder «Das Berufsleben abschliessen»
- Beratung der Personalverantwortlichen in bezug auf die Gestaltung der Pensionierung von Mitarbeitern
- Beiträge für Ihre Personalzeitung
- Angebote für Ihre Pensioniertenvereinigung.

Älterwerden im Betrieb

- Durchführung von Seminaren und Kursen zur Thematik «Älterwerden im Beruf».

Weitere Angebote in der ausserbetrieblichen Erwachsenenbildung sind in Planung.
Verlangen Sie die Unterlagen.

Auskünfte und Informationen:
Pro Senectute Kanton Zürich
Lebensgestaltung
Forchstrasse 145, Postfach
8032 Zürich

Formelle Vorbereitung auf die Pensionierung

Zur Unterstützung der individuellen Vorbereitung auf die Pensionierung gibt es ein ausgebautes Netz formeller Gefässe:

- Firmeninterne Kurse zur Vorbereitung auf die Pensionierung
- Kurse der allgemeinen Erwachsenenbildung, die für alle zugänglich sind und themenorientiert die Fragen rund um das Älterwerden und die Pensionierung behandeln (Beispiel: «Wenn mein Mann pensioniert wird!»)
- Beratung zu Fragen der Lebensgestaltung, z. B. durch den Beratungsdienst der Pro Senectute
- Informationen: Bulletins, Broschüren, Ratgeber, Medien, Tagespresse etc.

Jüngst hat Pro Senectute Kanton Zürich den Entscheid gefällt, ihre Aktivitäten zur «Vorbereitung auf die Pensionierung» auszudehnen (vgl. dazu den Bericht von Barbara Stettler in dieser Nummer). Die Organisation hat einen Mitarbeiter beauftragt, firmeninterne und -externe Pensionierungsvorbereitungskurse auszuarbeiten und anzubieten. Die Dienstleistungen ersehen Sie im Kasten «Unsere Dienstleistungen».

Die Rolle der individuellen Vorbereitung

Die Wirksamkeit der formellen «Vorbereitung auf die Pensionierung» wird seit Jahren bezweifelt, unterstützt durch wissenschaftliche Untersuchungen. Vieles an der geäusserten Kritik mag zutreffen. Wir müssen an neuen Formen arbeiten. Die formelle Pensionierungsvorbereitung kann jedoch nur im Verbund mit der individuellen gesehen werden. Hier muss sie ihre Wirksamkeit entfalten und beweisen. Die Vorbereitung auf einen zentralen Wendepunkt im Leben eines Menschen kann nicht an ein Seminar, eine Tagung, einen Kurs delegiert werden. Und dennoch: was zeichnet eine gute formelle Pensionierungsvorbereitung, einen guten Kurs oder ein gutes Seminar aus?

1. Das Kursangebot verfolgt realistische und nachvollziehbare Lernziele.
   Beispiel für ein Lernziel (unter anderem): Die Teilnehmer/innen sind in der Lage, den Gehalt und den Umfang an Veränderungen, von Verlust und Gewinn nach der Pensionierung, zu identifizieren.

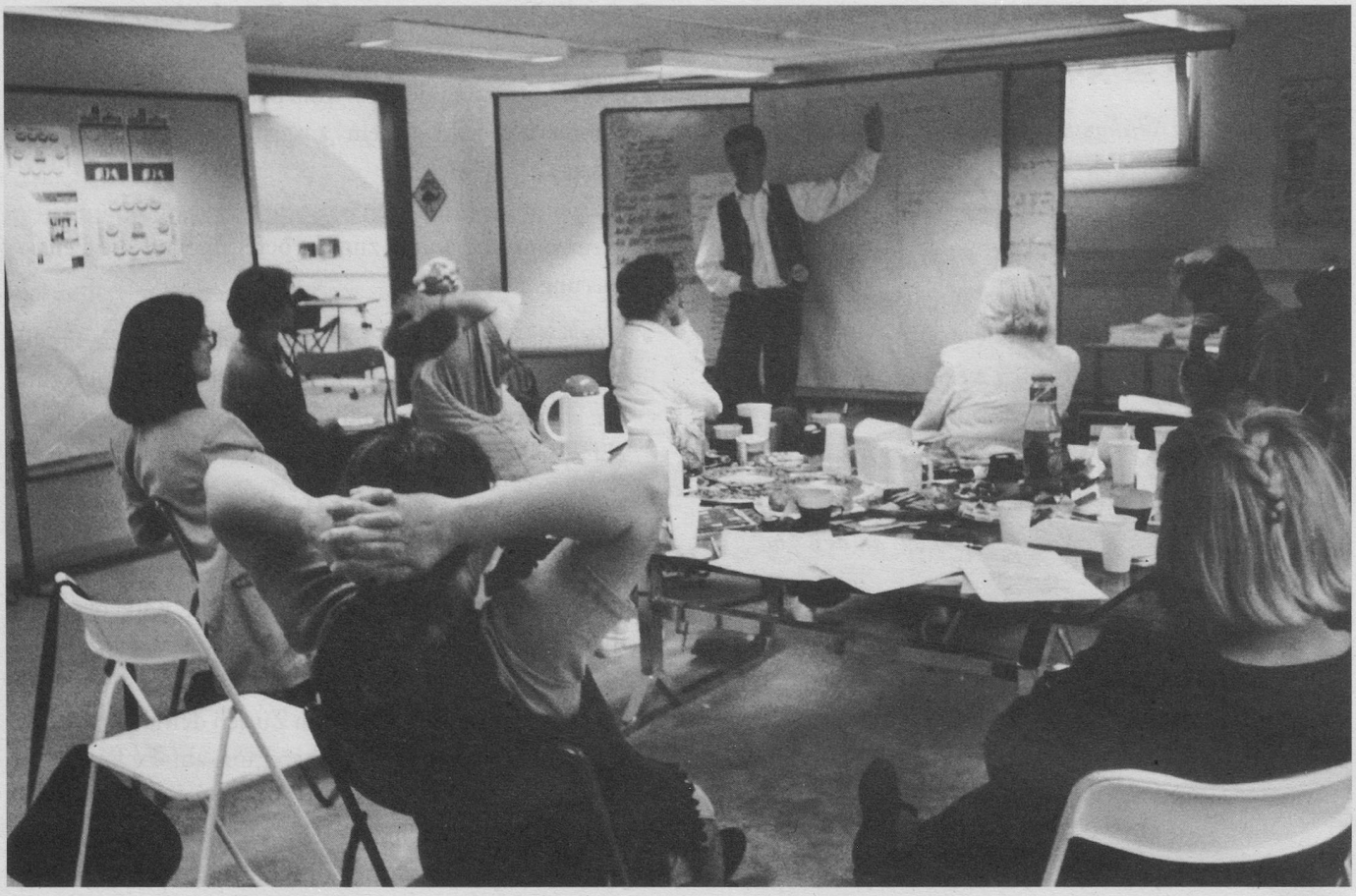

Foto: Pro Senectute Kanton Zürich

2. Der Kurs vermittelt Informationen, welche für den Übergang relevant sind.
   Beispiel: Wissenswertes über Finanzen nach der Pensionierung – wie erstellt man ein Budget oder wo erhalte ich Beratung, wenn ich mich nach der Pensionierung orientieren will?

3. Der Kurs setzt bei den Themen an, die nah an der Lebenswelt der Teilnehmer/innen sind und arbeitet an deren Fragen und Erfahrungen.
   Beispiel: Im Kurs wird in Kleingruppen und weiteren methodischen Formen aus der Erwachsenenbildung gearbeitet, die ermöglichen, dass die Teilnehmer/innen an ihre Fragen herankommen und bestenfalls eine Lösung finden, etwa: wie gestalte ich mein Leben nach der Pensionierung als alleinlebender Mann?
   Dazu bedarf es einer Kursatmosphäre und einer Kursleitung, welche das Instrument der Gesprächsführung in Gruppen besitzt.

4. Der Kursbesuch erfolgt freiwillig, wenn es auch vorgängig einer Motivierung durch das Umfeld (Personaldienst, Angehörige, Kollegen/Kolleginnen) bedarf.

Nicht vergessen: das Vergangene abschliessen

Neben dem Verbund von individueller und formeller Vorbereitung auf die Pensionierung darf eines nicht vergessen gehen: die Lebensphase vor der Pensionierung abschliessen. Ein Aspekt, der häufig zu kurz kommt. Da wird bis zuletzt gearbeitet. Die Nachfolgerin oder der Nachfolger wird eingeführt, zwischendurch ein Vorbereitungsseminar besucht und am Schluss gibt es eine feierliche Verabschiedung mit Geschenken und guten Wünschen. Mit Abgängern führen viele Firmen Austrittsgespräche. Solche Austrittsgespräche wären um so wichtiger für Mitarbeiter/innen vor der Pensionierung.

Ziel dieser Gespräche müsste sein:

- Rückblick auf ein Arbeitsleben ermöglichen
- Höhepunkte vergegenwärtigen
- «offene Rechnungen» ansprechen, wenn möglich verarbeiten.

Nur wer von einem Ufer abstösst hat die Chance, ans andere Ufer zu gelangen. Dazwischen heisst es schwimmen!

Dr. Esther Röthlisberger
Pro Senectute Kanton Zürich