Das Wort der Präsidentin : Altersvorbereitung

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): **3 (1995)**

Heft 4: **Altersvorbereitung : Pensionierung - und was danach?**

PDF erstellt am: **04.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Altersvorbereitung

Die Pro Senectute hat das Thema Altersvorbereitung bereits vor 15 Jahren in England «aufgeschnappt» und in die Schweiz gebracht. Seit dieser Zeit ist diese Thematik ein Bestandteil bei allen Diskussionen ums Älterwerden und gehört sogar zum festen Angebot von Pro Senectute bei Informationsveranstaltungen, Tagungen und Seminaren. Das wachsende Interesse zeigt, dass sich ältere Menschen und zunehmend auch jüngere mit dieser Frage beschäftigen.

Und doch, wenn wir ehrlich sind, beschleicht uns alle ein etwas ungutes Gefühl beim Gedanken an die Vorbereitung auf das Alter. Wie kann man sich denn vorbereiten, und wann genau soll dies beginnen? Mit 40 oder 50 Jahren stehen die meisten Menschen aktiv im Berufsleben, übernehmen Verantwortung, kämpfen gegen den Stress und fühlen sich im Vollbesitz ihrer Kräfte – entsprechend hat man für ein solches Anliegen kaum ein müdes Lächeln übrig.

Wenn aber die Pensionierung bereits in Sichtweite liegt und man gezwungen wird, sich über das Nachher Gedanken zu machen, ist es vielleicht schon zu spät, um wirklich etwas Neues aufzubauen. Dann liegen da plötzlich noch 20 lange Lebensjahre vor uns. Das Gefühl des Überflüssigseins schleicht sich ein, und man kann sich überhaupt nicht vorstellen, was man ohne geregelte Arbeit den lieben langen Tag treiben soll.

Vorbereitung auf das Alter beginnt im Kopf. Vielleicht damit, dass man sich Gedanken macht über sein Leben; nicht nur über die Arbeit, sondern auch über die Freizeit, die Beziehung zu seinem Partner oder seiner Partnerin. Sicher ist es unangenehm, sich ehrlich die Frage zu stellen, ob es denn wirklich notwendig ist, dass man von der Arbeit aufgefressen wird und dass man keine Zeit hat für die Freizeit, oder ob der Fernseher am Abend der einzige Freund ist, weil sonst ja nichts los ist. Wer stellt sich denn schon die Frage, wie lange es bereits her ist, seit man mit der Partnerin oder dem Partner ein ernsthaftes Gespräch geführt oder wann man gemeinsam etwas unternommen hat?

Es wäre wichtig, sich solche Fragen bereits mit 40 oder 50 Jahren zu stellen. Das ist die Zeit, in welcher die Vorbereitung auf das Alter beginnen muss. Zugegeben, es ist nicht einfach, den eigenen Lebensstil kritisch zu hinterfragen, über Gutes und Schlechtes Rechenschaft abzulegen und daraus die Konsequenzen zu ziehen. Tatsache ist aber, dass der alte Spruch: «Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr» weise ist und auch in dieser Beziehung seine Gültigkeit hat. Wem es im aktiven Leben nicht gelungen ist, einen Freundeskreis aufzubauen, ein Hobby zu pflegen, mit der Partnerin oder dem Partner eine gute Beziehung zu leben, wird es im Alter schwer haben, aus dem Nichts ein ausgefülltes und befriedigendes Leben zu gestalten.

Es gibt ihn nämlich, den «Pensionierungsschock». Ganz besonders für all jene Menschen, die nicht frühzeitig daran gedacht haben, dass das Leben nach der Pensionierung weitergeht. Das Verdrängen einer solchen Tatsache stellt die schlechteste aller Lösungen dar.

Hausfrauen haben es diesbezüglich leichter. Sie werden früher «pensioniert», nämlich dann, wenn die Kinder ausziehen, also etwa 10 bis 15 Jahre früher als ihre Ehepartner. Häufig fühlen sich diese Frauen im Alter von rund 50 Jahren noch jung genug, um etwas Neues anzupacken, sei es als berufliche oder auch als ehrenamtliche Tätigkeit. Die Klagen dieser Frauen sind bekannt, wenn dann der Ehemann pensioniert wird und plötzlich verloren und ohne sinnvolle Beschäftigung zuhause herumsitzt. Reibereien sind häufig die Folge, die zu vermeiden wären, wenn eine sinnvolle Vorbereitung auf das Alter stattgefunden hätte.

Fortschrittliche Betriebe bieten darum Kurse an, die diese Problematik behandeln. Die Gesundheit von Pensionierten war noch nie so gut, das Freizeitangebot für Senioren noch nie so gross und die Notwendigkeit, sinnvolle Arbeit in der Gesellschaft zu leisten, noch nie so dringend wie heute: Arbeit gibt es genug, es wird aber immer schwieriger, sie auch zu bezahlen. Dennoch: die zunehmende Zahl von gesunden und aktiven Seniorinnen und Senioren lässt eine optimale Vorbereitung auf die «Zeit danach» je länger je mehr zu einer zentralen Aufgabe werden.

Franziska Frey-Wettstein
Präsidentin Stiftungsrat
Pro Senectute Kanton Zürich