**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2019)

**Heft:** 2: Neue Ziele finden : wie sich Menschen nach der Pensionierung neu orientieren und engagieren : Beispiele, die Mut machen und inspirieren

**Artikel:** "Offene Menschen haben es einfacher"

**Autor:** Bösiger, Robert / Kunz, Sylvia / Steinmann, Lilo

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-928395

**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:** 13.07.2025

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

# «Offene Menschen haben es einfacher»

Damit man nicht plötzlich in ein «Loch» fällt, ist es von Vorteil, sich rechtzeitig mit der Pensionierung auseinanderzusetzen. Ein Gespräch mit Sylvia Kunz und Lilo Steinmann von AvantAge.

Interview: **Robert Bösiger**

**Visit: Plötzlich ist man im Rentenalter – für einige ist das rechtzeitig, für andere zu spät und für einige viel zu früh. Was kann man tun, um nicht von einem Tag auf den anderen buchstäblich auf dem falschen Fuss erwischt zu werden?**
**Sylvia Kunz:** Besuchen Sie unbedingt bei AvantAge, unserer Fachstelle Alter und Arbeit, einen Kurs zur Pensionierungsvorbereitung.

**So einfach ist das?**
**Lilo Steinmann:** Ja, die sorgfältige Vorbereitung auf die Pensionierung ist ein wichtiger Teil für einen gelungenen «Ruhestand». Die Frage – wer bin ich, was ist mir wichtig und was möchte ich noch tun – ist in jedem Lebensabschnitt von Bedeutung.

**Ist es falsch, die Dinge einfach mal auf sich zukommen zu lassen – nach dem Motto: «Mein Ruhestand kommt noch früh genug und von ganz alleine»?**
**Kunz:** Nein. Jede und jeder kann für sich entscheiden, wie wichtig eine individuelle Vorbereitung ist. Wenn man ohne einen persönlichen Plan leben kann, dann ist das die eigene Entscheidung, aber das können längst nicht alle. Von Seminarteilnehmenden wissen wir, dass sich viele um ihre Zukunft sorgen und Respekt haben vor dem «Wie weiter nach der Pensionierung».

**Ich könnte mir vorstellen, bei einigen Menschen spielt die Angst eine Rolle, nach der Pensionierung finanziell nicht (mehr) über die Runden zu kommen…**
**Kunz:** Diese Angst ist weit verbreitet. Die Seminarteilnehmenden stufen den Finanzteil oft als wichtigsten Input ein. Kurz vor der Pensionierung lässt sich bezüglich Finanzen fast nichts mehr ändern. Spätestens ab Mitte 50 ist Finanzfragen Aufmerksamkeit zu schenken. Das Thema Gesundheit beschäftigt alle ebenfalls sehr, aus verständlichen Gründen. Viele Menschen fragen sich auch: Was machen wir mit all der vielen freien Zeit, gerade auch in einer Partnerschaft.

**Gibt es mit der Pensionierung Veränderungen, die alle treffen und zu denen sich alle Gedanken machen sollten? Oder ist die Ruhestandsplanung von Fall zu Fall, von Mensch zu Mensch unterschiedlich?**
**Kunz:** Ganz wenige, die sozusagen auf Rosen gebettet sind, müssen sich tatsächlich nicht um Finanzen kümmern! Die Mehrheit sollte sich in diesen Themen jedoch seriös vorbereiten. Weitere Themen wie Werte und Hobbies, soziales Netz und Wohnsituation beschäftigen die Menschen in unterschiedlichem Masse. Eine Standortbestimmung ist aber immer sinnvoll.

**Man hört immer wieder, Frauen hätten es einfacher, den Übergang in die Pensionierung zu schaffen, Männern falle es schwerer. Was ist da dran?**
**Steinmann:** Die persönliche Ausgangssituation ist entscheidend: Frauen, die Vollzeit gearbeitet haben, werden es ebenso schwer oder leicht haben wie die Männer. Jene, die schon in Teilzeit tätig waren, haben es leichter. Hausfrauen wiederum verfügen oft über ein grosses soziales Netz und mussten sich schon früher Gedanken machen, wie sie ihre neue freiere Zeit verbringen wollen. Mit der Aufweichung der traditionellen Rollenmuster dürften sich sich diese Unterschiede abschwächen.

**In Medien wird suggeriert, mit 65 Jahren fange das Leben erst an und wir könnten so richtig durchstarten, könnten endlich tun und lassen,**

Foto: Robert Bösiger

## Persönlich

**Lilo Steinmann** (52) ist Seminarleiterin und stellvertretende Leiterin von AvantAge. Sie ist Ausbildnerin mit langjähriger Erfahrung in der Erwachsenenbildung, Entwicklungspsychologin, Organisationsentwicklerin und Coach mit Schwerpunkt Standortbestimmungen.
Lilo Steinmann wohnt in Kappel am Albis.

**Sylvia Kunz** (56) ist Leiterin von AvantAge, mit langjähriger Führungserfahrung. Sie ist Psychologin und Laufbahnberaterin, spezialisiert auf Standortbestimmung und Potentialanalyse.
Sylvia Kunz wohnt in Zürich.

**was wir immer wollten. Ist das eine Tatsache oder wird uns da eine Scheinwelt vorgegaukelt?**
**Steinmann:** So absolut formuliert ist das wenig hilfreich. Tatsache ist jedoch: Diese Zeit ist wahrscheinlich die selbstbestimmteste Phase in unserem Leben. Wir sind nicht mehr durch vorgegebene Arbeit und Verpflichtungen fremdbestimmt. Die volle Selbstbestimmung gibt es im Leben nie. Ebenso wenig, wie es die absolute Fremdbestimmung durch den Beruf gibt. Auf diese Phase der erhöhten Selbstbestimmung freuen sich die Menschen im Allgemeinen jedoch sehr. Und die Lebenszufriedenheit, die mit der Pensionierung steigt, untermauert das.

**Hängt es nicht eher davon ab, ob man es sich finanziell überhaupt leisten kann, ein erfülltes Leben als «Golden Ager» zu führen. Welche Rolle spielt aus Ihrer Sicht die finanzielle Situation?**
**Steinmann:** Die meisten Leute müssen finanzielle Einbussen in Kauf nehmen. Das nimmt zu. Ich glaube, dass auch in der Schweiz wieder mehr Rentnerinnen und Rentner für Geld arbeiten möchten.

**Man hört oft, dass Paare Respekt oder gar Angst davor haben davor, wie der neue Alltag im Ruhestand aussehen wird. Solche Veränderungen können Paarsituationen gehörig durcheinander schütteln, oder nicht?**
**Kunz:** Richtig. Aber es gibt auch viele Paare, die sich auf gemeinsame Aktivitäten freuen, und die weitgehend schon wissen, wie sie mit der neuen Situation umgehen wollen. Es kommt natürlich

auch darauf an, ob man zusammen in Pension geht oder gestaffelt. Vielleicht ist zuhause plötzlich jemand anderer der «Chef» oder die «Chefin».

**In Ihren Kursen werden die Leute auf solche Situationen und Veränderungen vorbereitet?**
**Kunz:** Ja, wir machen sie auf die wichtigsten Fragestellungen aufmerksam. Wir fragen die Leute, wie viel Zeit sie inskünftig gemeinsam verbringen wollen und wie viel Zeit sie für sich als sogenannte «Eigenzeit» reservieren. Dazu gehört die Frage nach einem Hobby, das man für sich selber – ohne Partner – ausübt. Natürlich weisen wir auch auf mögliche Konfliktsituationen hin.

**Liesse sich das, was Sie anbieten, quasi als Crashkurs bezeichnen?**
**Kunz:** In der Regel sind es zwei Tage, in denen wir die Fragen vertieft diskutieren. Das ist kein Crashkurs, die Vorbereitung ist damit nicht erledigt. Es reicht aber, um sich eine gute Übersicht zu verschaffen.
**Steinmann:** Die Leute kommen sehr unterschiedlich vorbereitet in den Kurs. Die meisten Teilnehmenden aber setzen sich nicht zum ersten Mal mit der Pensionierung auseinander. Vielen geht es um eine Bestätigung, worauf sie noch achten müssen.

**Wie kurz vor der Pension besucht man sinnvollerweise einen solchen Vorbereitungskurs?**
**Kunz:** Am besten ein bis drei Jahre vorher. Die eigene Finanzsituation sollte man wie bereits erwähnt schon früher betrachten.

**Kann ein solcher Kurs helfen, nicht in ein «Loch» zu fallen, wenn plötzlich der Schlüssel zum Arbeitsbüro abgegeben ist?**
**Kunz:** Das ist auch ein Ziel. Gerade weil man sich schon frühzeitig Gedanken macht, ist die Gefahr nicht mehr so gross, in das berühmte «Loch» zu fallen.
**Steinmann:** Ein solcher Kurs ist nur eine mögliche Form, sich vorzubereiten. Mit dem Partner oder mit Freunden zu sprechen, ist eine andere Art.
**Kunz:** Nochmals ein Wort zum Zeitpunkt. Wir von AvantAge schreiben die Kurse aus und die Firmen ermöglichen ihren Mitarbeitenden, solche Kurse ab einem bestimmten Alter zu besuchen. Wir führen die Kurse aber auch firmenintern durch, da ergeben sich manchmal grössere Altersspannen.

**Was tun Sie für jene, die nicht von einer Firma geschickt werden, also für Selbstständige oder Freiberufler?**
**Steinmann:** Wir haben uns schon überlegt, auch für diese Menschen etwas anzubieten. Gewisse Themen sind tatsächlich ganz anders.

**Wo bietet AvantAge Kurse an – nur im Kanton Zürich?**
**Kunz:** Grundsätzlich sind wir, vor allem was firmeninterne Seminare betrifft, in der ganzen Deutschschweiz aktiv. Weil wir eine Tochtergesellschaft sind von Pro Senectute Kanton Zürich und Kanton Bern, sind wir natürlich vorab in diesen beiden Kantonen tätig. Öffentliche Seminare bieten wir andernorts jeweils in Absprache mit den kantonalen Pro-Senectute-Organisationen an.

**Wird im Kurs auch konkret geübt, wie man neue Ziele findet und sie durchsetzt?**
**Steinmann:** Weniger. Es geht mehr darum herauszufinden, was die Leute gerne möchten und was ihnen wichtig ist. Also: Welche Vorstellungen habe ich? Was möchte ich gerne noch tun oder verwirklichen?

> «Auf diese Phase der erhöhten Selbstbestimmung freuen sich die Menschen im Allgemeinen sehr.»
> **Lilo Steinmann**

**Welche Menschen schaffen es am besten, im Ruhestand neue Ziele umzusetzen und zufrieden zu leben?**
**Steinmann:** Verschiedene Studien haben diese Fragestellung schon untersucht. Am besten schaffen es

## Worauf Sie achten müssten

**In welchem Alter allerspätestens sollte man sich mit der Pension befassen?**
> Finanziell ab 50, für alle andern wichtigen Lebensfragen ab 60.

**Welche Fragen sollte man vor der Pensionierung lösen bzw. beantworten?**
> Wie sieht mein Budget und meine finanzielle Situation aus? Wie sieht mein soziales Netz vor und nach der Pensionierung aus? Was sind meine Interessen und Wünsche? Wie möchte ich mein Leben konkret gestalten?

**An wen kann ich mich wenden, wenn ich (vor allem in finanzieller Hinsicht) nicht über die Runden komme?**
> Am besten melden Sie sich bei Ihrem zuständigen Dienstleistungscenter von Pro Senectute Kanton Zürich.

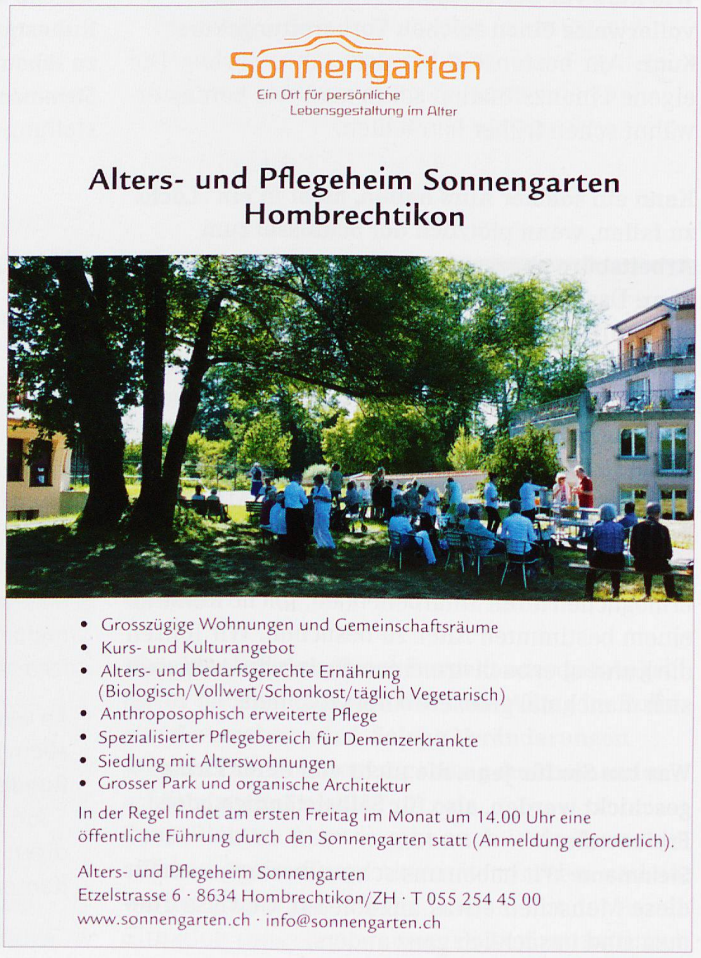
Leute, die offen und eher extrovertiert sind. Es sind Menschen, die flexibel und nicht ängstlich sind.

**Und solche, die es sich leisten können?**
**Steinmann:** Die Geldfrage ist in diesem Kontext nicht so ausschlaggebend. Bei der Pensionierung ist das «Ich» wichtiger. Man kann zwar mit Geld mehr tun und ausprobieren, aber man kann das Wissen, wer ich bin, nicht kaufen.

> «Der Sinn ist das Wichtigste. Geld kann das Leben höchstens erleichtern.»
> **Sylvia Kunz**

**Kunz:** Der Sinn ist das Wichtigste. Geld kann das Leben höchstens erleichtern. Sinnvolle Dinge müssen gar nicht immer viel kosten. Interessant ist in diesem Zusammenhang zum Beispiel, dass es gerade bei Arbeitslosen aufwärts geht, wenn sie pensioniert werden: Weil sie etwas loslassen können, worunter sie stark gelitten haben.
**Steinmann:** Das gilt übrigens auch für Menschen mit niedrig qualifizierten Jobs. Mit dem Übertritt in den Ruhestand kann man endlich etwas Unerfreuliches hinter sich lassen und ein «neues Leben» beginnen.

**Wie wichtig ist es zu erkennen, dass jemand ein Ziel auch nicht (mehr) erreichen kann?**
**Kunz:** Je älter die Menschen werden, desto individueller werden sie. Im Alter wird man häufig auch etwas pragmatischer und gelassener. So fällt es leichter, ein Ziel, das man nicht (mehr) erreichen kann, notfalls loszulassen. Es ist die Erkenntnis, dass man nicht mehr alle Ziele erreichen muss.

**Was ist mit jenen Menschen, die am liebsten weiter arbeiten möchten bis 70 oder so?**
**Steinmann:** Dem soll man nicht im Wege stehen. Umso mehr, als viele Menschen im Rentenalter körperlich und geistig noch viel fitter sind als frühere Generationen. Dass man auch im Alter noch gebraucht werden und/oder der Gesellschaft etwas zurückgeben möchte, ist verständlich. Wir vermitteln auch entsprechende Kontaktstellen (wie etwa www.rentarentner.ch oder www.arbeitsrentner.ch). Und natürlich bietet sich ja auch die Freiwilligenarbeit an – für eine Pro-Senectute-Organisation oder für andere Institutionen. ■

INSERATE