

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1991-1992)
Heft: 2

Buchbesprechung: Für Sie notiert

Autor: [s.n.]

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>

Ruhestand: Ferien in Permanenz?

Meine Tätigkeit im Rahmen der Pro Senectute Basel-Stadt bringt mich oft in Kontakt mit Senioren, vor allem mit angehenden Rentnern. Im Blick auf den Ruhestand ist begrifflicherweise oft Euphorie im Spiel, vordergründig. Nach Jahrzehnten oftmals anspruchsvoller Berufsarbeit freut man sich auf die «Ferien in Permanenz». Und man hat ja seine Hobbies und Reisepläne, seine Freunde und vielerlei Aktivitäten. Man avisiert die neuen Möglichkeiten – das ist ebenso gut wie menschlich.

Die Euphorie weicht oft in kurzer Zeit der Enttäuschung. Denn: wir Menschen leben nach eingespielten Verhaltensmustern, von denen wir uns – ungeachtet ihrer oftmals unangenehmen Begleiterscheinungen – nicht ohne weiteres lösen können. Die Umstellung in das Dasein im Ruhestand ist deshalb unweigerlich mit einigen Problemen verbunden. Dem Manager fällt der Verzicht auf seine Führungsrolle schwer; er fühlt sich ausgebootet. Der Kadermann, als Bindeglied zwischen Management und Personal am ehesten dem Stress ausgesetzt, empfindet mit dessen Wegfall eine gewisse Leere, denn Stress gehörte bisher geradezu elementar zu seiner Berufsarbeit. Die oder der Angestellte schliesslich ist gewohnt, nach festgefügtem und klar verordnetem Pflichten

heft zu arbeiten. Nun fehlt plötzlich die Leitlinie für Ablauf und Arbeit des Tages: man ist auf sich selbst angewiesen und muss nun eigene Impulse spielen lassen.

Fazit: In welcher Stellung wir uns auch befinden – so oder so ist eine Umstellung zu bewältigen, die rechtzeitig und sorgsam geplant sein will. Führungs- und Kaderkräfte werden sich – gute Gesundheit vorausgesetzt – überlegen, wo und in welcher Weise ihre fachlichen und persönlichen Gaben noch einsetzbar sind, ohne den Stress des Berufslebens in die dritte Lebensphase einzubringen.

Angestellte andererseits, im Berufsleben doch weitgehend an Fremdsteuerung gewohnt, werden den oft wohl auch beschwerlichen Weg zur Eigenständigkeit zu bewältigen haben. Gewiss, der Reiz der dritten Lebensphase liegt in der Ungebundenheit und der damit gebotenen Freiheit der Entscheidung und Zeitdisposition. Nun wird nicht mehr nach fest umrissenem Tagesplan gearbeitet, aber notwendig ist dennoch eine gewisse Zeitdisposition. Wer jahrzehntelang in einen Arbeitsprozess eingegliedert war, bedarf auch im Ruhestand einer Leitlinie. Im Klartext: Man sollte sich auch im Rentenalter für jeden Tag etwas vornehmen. Es muss nicht unbedingt eine anspruchsvolle Arbeit sein –

es lässt sich auch eine Wanderung, eine menschliche Begegnung, ein Krankenbesuch oder eine ansprechende Lektüre denken. Was auch immer unternommen wird – eine angemessene Zeitreserve ist einzuplanen. Das grosszügige Mass an Freiheit in der dritten Lebensphase darf nicht restlos «organisiert» werden. Mit etwas Lebensphilosophie lässt sich auch erkennen, dass sich unsere geistigen und körperlichen Kräfte nicht mehr mehren lassen. Im Gegenteil, wir müssen uns auch im Loslassen üben. Es wäre sicher verfehlt, im Ruhestand eine hektische Betriebsamkeit zu entfalten. Damit würde eher ein «Unruhestand» geschaffen, und der selbstfabrizierte Stress müsste früher oder später auch unsere Gesundheit gefährden.

Arbeit, soweit wir geistig und körperlich dazu fähig sind, kann unseren Ruhestand wesentlich bereichern und damit sinnvoll gestalten. Ihr kommt aber nicht mehr die Dominanz aus der Zeit des Berufslebens zu, denn sie soll mehr Abwechslung als harte Pflicht bedeuten. Wenn sie zudem mit zwischenmenschlichen Kontakten, vor allem auch mit der Nachwuchsgeneration, verbunden ist, wird sie unseren Ruhestand nicht nur bereichern, sondern auch sinn- und freudvoll gestalten. *Werner Schnieper*

Für Sie notiert

Werner Schnieper

Der verhinderte Träumer Eine Autobiografie

GS-Verlag Basel
110 Seiten, broschiert,
Fr. 19.80

Als er 13 Jahre alt war, entdeckte der als Sohn eines Eisenbahners in Luzern, Bern und Basel aufgewachsene Werner Schnieper jene Lieblingsbeschäftigung, der er noch heute, im Alter von 77 Jahren, nachgeht: das Schreiben.

Nicht die Literatur ist sein Fach, die hat er zwar stets geschätzt. Seine Themen sind vor allem die Wirtschaft, die Finanz- und die Arbeitspsychologie. Hunderte von Zeitungs- und Zeitschriftenartikel hat Werner Schnieper, Mitglied des Schweizerischen Fachpresse-Verbandes, verfasst, nicht im Laufe seines Lebens, sondern erst seit 1955, als er nach 21 Jahren aus der gesicherten Position als kaufmännischer Angestellter in der chemischen Industrie, zur Volksbank wechselte, um dort als Werbeleiter und Kundenberater tätig zu werden.

Damals begann Werner Schnieper zum Beispiel für die «Technische Rundschau», für «Finanz und Wirtschaft», für die «Schweizerische Gewerbezeitung» und das «Schweizerische Kaufmännische Zentralblatt» zu schreiben.

Während der letzten zwölf Jahre vor seiner Pensionierung, 1978, wirkte Werner Schnieper als Redaktor der Personalzeitung des Schweizerischen Bankvereins.

Werner Schnieper hat seit jeher nicht bloss darüber geschrieben, was ihn fachlich bewegt, er hält auch schriftlich fest was er erlebt und was er denkt.

So ist er zum Autor dieses Taschenbuches geworden, eines Dokumentes dafür, dass Altwerden und Altsein kein Anlass zu sein braucht für pessimistische Gedanken oder Angst vor dem Tod. In schlichten Sätzen teilt Werner Schnieper dem Leser, dem Junior wie dem Senior, seine Erfahrungen mit dem Leben und seine Gedanken über das Leben mit, ohne Moralin und ohne Brimborium. *GS-Verlag Basel*

WERNER
SCHNIEPER

DER
VERHINDERTE
TRÄUMER

Eine Autobiografie

GS

Für Sie notiert

Albert Schweitzer
Reichtum des Lebens
Paul Haupt Verlag, 3001 Bern

In diesem achten Bändchen der beliebten Reihe mit Albert-Schweitzer-Texten sind bisher unveröffentlichte Worte zusammengestellt, die alle in anschaulicher Weise um jene Werke kreisen, die dem Dasein Sinn, Inhalt und Erfüllung geben. Daraus ergibt sich ein praktisches Lebens-Brevier für den Eigengebrauch und zum Verschenken.

Norman Vincent Peale
Heute fängt dein Leben an
Oesch Verlag, Zürich

Sind Lebenswerte wie Freude und Begeisterung erlernbar? Dr. Norman Vincent Peale bejaht diese Frage. Er gilt als der Begründer der Lehre von der Kraft des Positiven Denkens. In seinem neuesten Buch erschliesst er eine Goldgrube von Geschichten, Weisheiten und Gedanken, die uns mehr an Lebensqualität vermitteln!

Gabriela Vetter
Durchbruch zum Leben
Oesch Verlag, Zürich

Als Psychologin weiss die Verfasserin aus dem Alltag ihrer therapeutischen Praxis, welche Sorgen uns Menschen plagen. Es sind nicht so sehr die grossen Schicksalsschläge, sondern die «Stolpersteine des Alltags». Wie man sie überwindet, zeigt uns Gabriela Vetter auf eindrücklich-überzeugende Art. Abwechslungsweise sind praktische Anleitungen eingebaut, wie durch innere Entspannung ein neues Daseinsgefühl zu entwickeln ist.

Febo Freier
Reminiszänzli
GS-Verlag, Basel

Als Dekorateur und Fasnachtsmaler hat sich der Verfasser der liebenswürdigen Erlebnisse und Begegnungen im Verlauf von Jahrzehnten erinnert, mit köstlichem Humor gewürzt. Ein gediegen gestaltetes Basler Buch, das eine wertvolle Ergänzung zum Basler Schrifttum darstellt.

Franz und Brigitte Auf der Mauer
**Gemütlich durch die Schweiz
Streifzüge in die Vergangenheit**
Ott Verlag, Thun

Zeit zum Pläneschmieden! Dazu eignen sich die beiden an Text reichhaltigen und gediegen illustrierten Büchlein über Wandervorschläge, die viel Schönes und Neues zugleich verheissen.

Josy Nussbaumer / Ernst Schläpfer
Baselbieter Trüübel
GS-Verlag, Basel

Kostbarkeiten aus Kunst, Kultur, Küche und Keller werden der Leserschaft «auf dem literarischen Teller» serviert. Kein trockener Leitfaden über den Baselbieter Rebbau, sondern ergänzt und erweitert durch Schilderungen und Hinweise über die Kultur der ausgedehnten Rebbaugebiete mit eindrucksvollen Begleitbildern. Ein Buch für Kenner und Liebhaber – für kulturbeflissene Gourmets!

Das wohltuende Bad zu Hause kann für ältere Leute oft zum Problem werden. Das muss nicht sein, wie der folgende Bericht zeigt

Hilfe! Ich komme nicht mehr aus der Badewanne

Es gibt ihn schon lange, und einige tausend ältere Schweizerinnen und Schweizer benützen den MINOR-Badelift schon seit Jahren. Es gibt viele Gründe wieso sich dieses Gerät einer immer grösseren Beliebtheit erfreut. Nennen wir nur einige davon.

Der Badelift ohne Strom

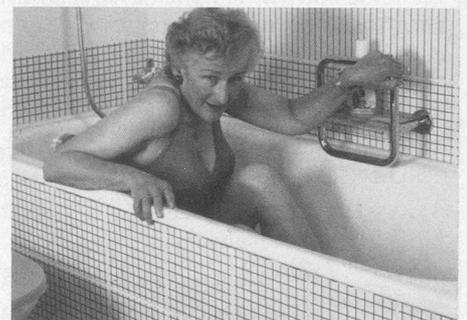
Man kann es nicht oft genug sagen, wie gefährlich Strom in Zusammenhang mit Wasser ist. Der MINOR-Badelift funktioniert deshalb ohne Strom. Das geniale Gerät läuft nur mit ganz gewöhnlichem Wasserdruck, wie ihn jedermann an der Badewannenbatterie zu Hause hat. Er benötigt keine Montage und kann die Badewanne niemals beschädigen.

Ohne fremde Hilfe baden

Einmal am Wasserhahn angeschlossen, ist der Badelift ohne Kraftaufwand kinderleicht zu bedienen. Ein leichtes Kippen des Bedienungshebels bewirkt, dass der Benutzer langsam in die Wanne hinunter fährt und nach dem Vollbad ebenso sicher wieder hinauf kommt.

Nie mehr ausrutschen

Hand aufs Herz – wer kennt sie nicht, die Angst, beim Aussteigen aus der Wanne auszurutschen? Und wieviele Male haben wir noch Glück gehabt? Das ist vorbei. Der MINOR-Badelift ist für die Sicherheit und Unfallverhütung beim Baden in der Wanne, speziell für ältere Leute gebaut worden. Das Gerät ist äusserst stabil und rutscht niemals.



Das muss nicht sein

So einfach funktioniert er



Gratis erhalten Sie direkt beim Generalimporteur für die Schweiz den vierfarbigen Prospekt mit Preisangabe. (Kein Vertreterbesuch)

**AUFORUM, Emil Frey-Strasse 137
4142 Münchenstein/BL, Tel. 061-46 24 24**
Bitte senden Sie mir gratis den MINOR-Badelift Prospekt

Name _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____ AK

Mehr Zins. Ohne Wenn und Aber!

Sparzinsen in Hochform.

5³/₄ %

Bei der MIGROSBANK.

Die MIGROSBANK wertet Ihren Sparfranken auf. Und zwar ohne Wenn und Aber. Die neuen Zinssätze: 5³/₄ % Zins gibt es auf das Anlagesparkonto, das Seniorensparkonto und das Jugendsparkonto. 5¹/₂ % Zins auf das Sparkonto. Und 4¹/₂ % auf das Salär-/Privatkonto. Sparzinsen in Hochform. Bei der MIGROSBANK.

MIGROSBANK

Damit sich das Sparen lohnt.

Sitz Basel: St. Jakobsstrasse 7, 4002 Basel, Tel. 061/287 66 66
 Filialen: Gundelitor, Güterstrasse 180, 4053 Basel, Tel. 061/35 83 08
 Claraplatz, Untere Rebgasse 8, 4058 Basel, Tel. 061/681 01 01
 Liestal, Rathausstr. 74/Fischmarkt 29, 4410 Liestal, Tel. 061/921 56 77

Paul Erni

Namaste – Trekking in Nepal

Harlekin-Verlag, Luzern

Im weiten Bereich der Künste finden wir Schriftsteller und Maler – hin und wieder finden sich beide Begabungen zu einer Synthese, so bei Paul Erni. Seine Sportlichkeit und «Neugier auf ferne Länder» führten ihn auf eine abenteuerliche Trekking-Fahrt nach Nepal, die er mit Stift und Pinsel festgehalten hat. Es handelt sich um eine Art Tagebuch, fesselnd geschrieben und meisterhaft bebildert. Der Leser fühlt sich geradezu «entführt» in dieses faszinierende Land im Vorfeld des Himalayas.

Willi Gautschi

General Henri Guisan

Verlag NZZ, Zürich

Henri Guisan erfährt in der Biographie von Willi Gautschi eine eingehende, fesselnde aber auch kritische Würdigung. In sechsjähriger Arbeit, basierend auf in- und ausländischen Dokumenten und Gesprächen mit vertrauten Mitarbeitern des Generals, ist eine Darstellung der Persönlichkeit des geradezu legendären Armeeführers und seiner Tätigkeit im Dienste des Landes zustande gekommen, die auch in unserer Gegenwart hohes Interesse erwarten darf.

Roland Rasser – eine Biographie

GS-Verlag, Basel

«Bretter, die die Welt bedeuten» – wer Theater, Cabaret und Kleinkunsth Bühnen schätzt, weiss auch Einiges von Rasser, handle es sich nun um Vater Alfred mit seinem unvergesslichen «HD-Soldat Lämppli» oder um seinen Sohn Roland, der ihm keineswegs nachsteht. Aus seiner Biographie sind nun zahlreiche Spotlights aus der Welt des Rasser'schen Kleintheataters publiziert worden. Eine spannende und anregende Lektüre, spritzig illustriert!



Für Gummistrümpfe zu
Gummibrunner

**GUMMI—
BRUNNER
AG**

Unser Sortiment
enthält auch Badhilfsartikel,
Inkontinenzprodukte,
Gehstöcke und Metallkrücken,
Medima Rheumawäsche

Spezialgeschäft
Falknerstrasse 1
bei der Hauptpost
4001 Basel
Telefon 261 71 20