

Vorbereitung auf die Pensionierung

Autor(en): **Leser, Markus**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft**

Band (Jahr): - **(1996-1997)**

Heft 1

PDF erstellt am: **23.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-843316>

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.

Vorbereitung auf die Pensionierung



Die Pensionierung... mein nächster Schritt

Die Pensionierung wird heute ein zunehmend bedeutenderes Lebensereignis. So hat ein 60jähriger Mann noch durchschnittlich 20 Jahre seines und eine 60jährige Frau durchschnittlich 25 Jahre ihres Lebens vor sich. Wenn wir die Situation in Industrie und Wirtschaft näher betrachten, stellen wir zudem fest, dass es – vor allem in den Grossbetrieben – immer mehr zum Ausnahmefall wird, wenn eine Arbeitnehmerin oder ein Arbeitnehmer zum gesetzlichen Zeitpunkt von 62, resp. 65 Jahren pensioniert wird. Die Pensionierungsgrenze sinkt nicht selten auf 58 Jahre, und dies bei steigender durchschnittlicher Lebenserwartung. Das sogenannte dritte Lebensalter ist also zahlenmässig je länger je stärker vertreten. Dies macht aber vielen Betroffenen gefühlsmässig zu schaffen. Lassen Sie mich hierzu etwas ausholen. Im 13. Jahrhundert, also zur Gründerzeit der Eidgenossenschaft, kannte man noch keine Pensionierung. Die damalige Lebenserwartung lag bei durchschnittlich 35 Jahren, die Menschen – vorwiegend Bauern – zogen sich erst von der Arbeit zurück, wenn ihre körperlichen Fähigkeiten nachliessen. Die wenige Zeit bis zu ihrem Tode verbrachten sie dann in der Familie, übernahmen im Haus und Garten diejenigen Arbeiten, welche ihre Kräfte zuließen. Sie hatten also immer noch einen «Wert» für die Familie und nicht zuletzt auch für sich selbst. Sie wurden im Gegenzug von der Familie betreut und versorgt. Erst durch die Industrialisierung änderte sich allmäh-

lich diese Dynamik. In der Bismarckschen Gesetzgebung wurde ein willkürlicher Zeitpunkt genannt, an dem es für die einzelnen nicht mehr notwendig war, zu arbeiten. Der sogenannte «Ruhestand» war «erfunden». Gerade auch heute scheint dieser Zeitpunkt besonders willkürlich festgesetzt zu werden, resp. verfolgt eher wirtschaftliche oder politische Zielsetzungen als gerontologische oder persönlich nachvollziehbare Kriterien. Gerade dieser Umstand bereitet vielen Menschen Mühe. In den von der Pro Senectute durchgeführten Vorbereitungsseminaren taucht immer wieder die Frage auf: was bin ich denn jetzt noch Wert? So wird unser Leben durch Schule, Ausbildung und Beruf ja gerade auf den Wert «Leistung und Arbeit» ausgerichtet. Und jetzt entfällt dieser zentrale Wert und, wie ich bereits angedeutet habe, nicht immer ganz freiwillig. Ein Kursteilnehmer hat diesen Prozess einmal treffend charakterisiert: «Vieles hat mir geholfen, die Karriereleiter hinaufzusteigen, wer hilft mir, diese wieder hinunterzusteigen?»

Aus der gerontologischen Forschung wissen wir, dass der Mensch während seines Lebens verschiedene Phasen durchläuft, die seinen Lebensstil und seine Erfahrungen prägen. Jede Lebensphase, egal in welcher Altersstufe, bildet die Basis für die nächstfolgende, d.h.: je besser ich die eine Lebensphase bewältigt und verarbeitet habe, desto stabiler ist die Basis für

die folgende. Oder anders herum ausgedrückt: je mehr psychischen Ballast eine Person mit sich herumträgt, desto eher kann sie aus dem seelischen Gleichgewicht geraten. Grundsätzlich löst jede Veränderung – auch dies scheint eine menschliche Grundtendenz zu sein – Angst und Unsicherheit aus. Eine Vorbereitung auf Veränderungen im Lebensverlauf ist – aus psychologischer Sicht – sehr sinnvoll. Zum einen als Verarbeitungsmöglichkeit von belastenden Ereignissen, zum anderen aber auch als Auseinandersetzungsmöglichkeit mit bevorstehenden Ereignissen, Befürchtungen oder Erwartungen. Mir fällt auf, dass diese Vorbereitungen eigentlich immer selbstverständlich sind. Niemand hinterfragt die Vorbereitungszeit auf die Schule, die Berufszeit, die Ehe, die Familiengründung usw. Die Vorbereitung auf die Pensionierung scheint von dieser Selbstverständlichkeit ausgenommen. In krassen Fällen wird nicht einmal darüber gesprochen. Auch hierzu ein Beispiel. Eine Kursteilnehmerin erzählte mir: «Mein Mann wird in drei Monaten pensioniert und spricht kein Wort darüber...» Hängt dieses Nicht-darüber-sprechen-wollen damit zusammen, dass die Pensionierung auch viele Tabuthemen berührt, über die «man» nicht spricht. Themen wie: mein Selbstwert ohne Arbeit, Pensionierung – bin ich jetzt alt, Neugestaltung der Partnerbeziehung, Sexualität im Alter, Einsamkeit ohne den Kontakt zur Arbeitswelt, usw.

Ein weiteres Produkt unserer heutigen Gesellschaftsform ist, dass wir – die Männer voran – im Umgang mit Sachthemen sehr sicher und auch kompetent sind. Nun wissen wir aus Untersuchungen, dass unser Leben, beispielsweise Auseinandersetzungen mit unseren persönlichen Lebensübergängen und mit Mitmenschen, zu 1/8 aus Sachthemen (sichtbaren oder «logischen» Inhalten) und zu 7/8 aus emotionalen (unsichtbaren oder «psychologischen») Elementen besteht. In diesem verborgenen Bereich liegen die Kräfte und Dynamiken, die unser Leben beeinflussen und über Erfolg und Misserfolg, über Gelingen und Misslingen entscheiden. Ist nicht gerade die Annäherung an diesen Bereich eine der besten Vorbereitungen für die folgenden Lebensphasen?

Pro Senectute bietet seit ca. 15 Jahren Vorbereitungskurse auf die Pensionierung an. Vor zwei Jahren wurde dieser

Bereich konzeptionell neu überarbeitet. So führen wir heute diese Kurse entweder in eigener Regie durch oder in Zusammenarbeit mit verschiedenen Firmen durch. Inhaltlich sind die Kurse so gestaltet, dass sie zwar keine Patentrezepte, aber doch zumindest einige Antworten und Anregungen auf Fragen geben, mit denen sich Menschen vor ihrer Pensionierung beschäftigen. Die häufigsten Themen sind: Informationen zur AHV und Pensionskasse, Rechtsfragen, Prävention, Ernährung, Hobbies, Anregungen zu

Älterwerden

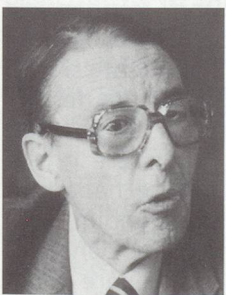
Solange wir leben, werden wir älter – an und für sich eine banale Aussage. Aber ist es nicht so, dass man sich in jüngeren Jahren kaum Gedanken über das stetige Älterwerden macht? Je älter man aber wird, desto bewusster erlebt man diesen Vorgang. Wir sind es gewohnt, Älterwerden als zunehmenden Verlust von Fähigkeiten wahrzunehmen. Und wenn wir gar von den «Alten» reden und jene meinen, die nicht mehr im Arbeitsprozess stehen, so denken wir erstaunlich schnell an nachlassendes Gedächtnis und Gebrechlichkeit – als ob Altern in der Tat nichts anderes wäre als ein permanenter Verlust körperlicher und geistiger Fähigkeiten. Weil aber die Menschen heute nicht nur länger le-

Sinn- und Wertfragen, Veränderungen im gewohnten Lebensrhythmus und die neue Zeiteinteilung, Veränderungen in der Partnerschaft, Familie und Freundeskreis und einiges mehr. Wir legen zudem sehr viel Wert auf den Austausch zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern. So finden immer wieder Kleingruppengespräche statt, in denen persönliche und allgemeine Fragestellungen besprochen werden können. An den Seminaren wird aber nicht nur gesprochen, auch sportliche Einlagen wie

Fitness und Bewegung, sowie kreative Formen des Austausches, wie etwa der Hobbymarkt, das gemeinsame Kochen, usw. werden genutzt. Denn etwas ganz wesentliches an den Seminaren scheint uns, dass sie ein Ort der Begegnung sind. Hier bietet sich den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Möglichkeit, Menschen kennenzulernen, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden.

*Dr. Markus Leser
Pro Senectute Basel-Stadt*

Kein Ruhestand



*Prof. Dr.
Hans Peter Tschudi*

In meiner 25jährigen Amtszeit als Präsident der Schweizerischen Stiftung Pro Senectute habe ich in zahlreichen Vorträgen und Ansprachen betont, dass geistige und körperliche Aktivitäten für das Wohlbefinden im Alter unerlässlich sind. Nur sie können zu einer erfüllten dritten Lebensstufe führen. Ich bemühe mich, meine Ratschläge selber zu befolgen. Nach meinem Rücktritt aus dem Bundesrat habe ich mich zwar aus der aktiven Politik zurückgezogen, jedoch mich zwei Aufgabengebieten gewidmet. Ich habe meine frühere Tätigkeit als Hoch-

schuldozent für Arbeits- und Sozialversicherungsrecht wieder aufgenommen, und ich habe mich gemeinnützigen Werken zur Verfügung gestellt (Internationales Komitee vom Roten Kreuz, Schweizerisches Rotes Kreuz, Pro Senectute etc.). Als ich nach Vollendung des 70. Altersjahres die Lehrtätigkeit an der Universität Basel und Bern aufgeben musste, habe ich mich auf die Ausarbeitung wissenschaftlicher Publikationen konzentriert. Die gemeinnützigen Organisationen haben mich zum Ehrenmitglied ernannt, so dass ich noch Mitberaten kann, jedoch keine festen Verpflichtungen mehr zu erfüllen habe. So habe ich auf das Ende des 8. Lebensjahrzehnts meine Tätigkeiten reduziert, doch kann man auch jetzt nicht von einem Ruhestand sprechen. Ich habe stets Verpflichtungen übernommen, ohne einem Stress zu unterliegen. Ich bin mir bewusst, dass Wissenschaftler im Alter privilegiert sind, weil es ihnen nicht an interessanten Problemen

hen. Vielmehr möchten sie die Chance nutzen, ihre neugewonnenen Freiheiten gezielt um- und einzusetzen.

Akzent hat es nun interessiert, wie einige in Basel bekannte Persönlichkeiten ihre Zeit nach der Pensionierung gestalten. Ist für sie tatsächlich ein Lebensabschnitt angebrochen, in welchem die Pflege von persönlichen Interessen Vorrang hat? Oder wurde der Beruf zur Berufung, so dass von einer Pensionierung im herkömmlichen Sinne nicht gesprochen werden kann? So unterschiedlich die Stellungnahmen ausgefallen sind, eines haben sie alle gemeinsam: Älterwerden heisst nicht, sich zurückzuziehen, sondern nach wie vor sein Leben aktiv zu gestalten.

mangeln wird. Doch stehen allen Betagten sinnvolle Arbeitsmöglichkeiten offen. Ich erinnere vor allem an die dringenden Aufgaben für die Gleichaltrigen. Bekanntlich fehlt uns genügend Personal für die Betreuung der wachsenden Zahl von Senioren. Darum sollen die Angehörigen der älteren Generation untereinander solidarisch sein und möglichst viele Aufgaben selber erfüllen. In der Familie, im Bekanntenkreis und in der Nachbarschaft können die Betagten einander besuchen und damit die schwere Gefahr der Vereinsamung bannen, sie können vielfältige Hilfe- und Dienstleistungen übernehmen. Das Ausmass der zu bewältigenden Aufgaben ist eher zu gross. Langeweile und Beschäftigungslosigkeit dürfen darum für die ältere Generation keine Probleme bilden. Die erwähnten Tätigkeiten sind eine Bereicherung für die Betagten, die Hilfe leisten, und gleichzeitig ein wichtiger Dienst für die Allgemeinheit.

Prof. Dr. Hans Peter Tschudi