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: Interview : "Die ideale Vorbereitung gibt es nicht"
Autor: Bachmann, Peter / Reinhart, Gerold
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-818605

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: 17.07.2025

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

Interview:

«Die ideale Vorbereitung gibt es nicht»

«Alter und Zukunft» im Gespräch mit dem «Pensionierungsvorbereiter» Gerold Reinhart

Herr Reinhart, wie sind Sie zu Ihrer heutigen Tätigkeit gekommen?

Nach meiner Schulzeit habe ich auf dem zweiten Bildungsweg ein Studium für angewandte Psychologie absolviert und mich im Bereich der Therapiearbeit weitergebildet. 10 Jahre war ich als Mitarbeiter am Institut für angewandte Psychologie (IAP) in Zürich tätig; dort habe ich mein Interesse am Lehren und Lernen entdeckt. Ich erteilte am IAP verschiedene Kurse in den Bereichen Methodik/Didaktik. In einem solchen Kurs lernte ich Julie Winter von der Pro Senectute kennen. Julie Winter ist die Pionierin der Altersvorbereitungskurse in der Schweiz. Sie hat mich in eine Projektgruppe für ein Kurskonzept ins Zentrum Obertor nach Winterthur geholt. Wir erarbeiteten damals ein Konzept für einen Vorbereitungskurs auf die Pensionierung von sechs Halbtagen mit einer starken Betonung auf verschiedene Fachreferate. In der Anfangsphase haben wir die Kursinhalte ausgeweitet. In der Folge konnte ich auch Themen und Methoden aus meiner psychologischen Sicht einbringen. Damals gab es, ausser Julie Winter, praktisch noch keine Vorbilder in diesem Bereich.

Welches sind die zentralen Punkte, die es im Hinblick auf eine Pensionierung aus Ihrer Sicht zu klären gilt?

Ich meine, es ist die Klärung von drei wichtigen Fragestellungen:

1. Das Finden einer sinnvollen Aufgabe nach der Pensionierung • Viele Frauen und Männer glauben, dass das Leben nach der Pensionierung im gleichen Rhythmus weiterläuft – das stimmt einfach nicht. Für den Pensionierten oder die Pensionierte gilt es die Zeit völlig neu einzuteilen. Es ist daher wichtig, sich schon früh zu fragen und zu überlegen, was man später einmal mit seiner neu gewonnenen Zeit unternehmen kann und unternehmen möchte.

2. Das Neugestalten der Partnerschaft und der Beziehungen • Während dem Arbeitsprozess pflegen viele Menschen ihre privaten Kontakte am Abend und an den Wochenenden – jetzt hat man plötzlich den ganzen Tag zur Verfügung. Es ist wichtig, offen mit dem Partner zu besprechen, wie die Zeit neu gestaltet werden soll. Was man alleine, was gemeinsam unternehmen möchte. Hier ist die Veränderung gegenüber vorher am grössten, auch wenn sie sich im gleichen Haus oder in der gleichen Wohnung abspielt.

3. Die Erhaltung der Gesundheit • Es gibt Leute die glauben, dass einem die Gesundheit «gegeben» wird oder nicht. Dass sie dafür aber selber verantwortlich sind und auch etwas dafür tun können und tun müssen, wird vielen erst in einem unserer Kurse so richtig bewusst.

Der Interviewparter:

Der 1929 geborene Diplompsychologe GEROLD REINHART beschäftigt sich als selbständiger Unternehmer mit Erwachsenenbildung. Das Schwergewicht liegt dabei auf Seminaren und Kursen zur Vorbereitung auf die Pensionierung. Im folgenden Gespräch unterhält sich Peter Bachmann, verantwortlich für Altersvorbereitung sowie für Kurse zur Vorbereitung auf die Pensionierung bei Pro Senectute Kanton Zürich mit Gerold Reinhart über die Tätigkeit eines «Pensionierungsvorbereiters».

Wie und wann sollte man sich idealerweise auf das Alter oder die Pensionierung vorbereiten?

Eine ideale Zeit für die Vorbereitung gibt es nicht, sie ist so individuell wie die Menschen. Idealerweise sollte man sich schon im Alter zwischen 15 und 20 Jahren bewusst werden, dass sich ein Mensch im Laufe der Zeit verändert. Ein junger Mensch realisiert dies im körperlichen Bereich schon recht früh, viele spätestens mit etwa 40 Jahren, wenn sie merken, dass ihre Kinder schneller Velo- oder Skifahren als sie. Vielleicht realisieren sie auch, warum das so ist und sehen, dass sie einerseits zwar körperliche Kräfte abbauen, andererseits aber in gewissen Bereichen zulegen, beispielsweise im intellektuellen Erfahrungsbereich.

Die meisten Leute schieben aber den Gedanken an das Alter und an die Pensionierung auf die Seite. Hier haben die praktisch in letzter Minute durchgeführten «Feuerwehrübungen» (sprich Pensionierungskurse) einen wichtigen Stellenwert, indem sie die Auseinandersetzung mit den vorher erwähnten wichtigen Fragen fördern.

Viele Firmen unterstützen in zunehmendem Masse solche Kurse, weil sie erkennen, dass sich im Laufe der Jahre die Mitarbeiter für die Zielsetzungen und Interessen des Unternehmens eingesetzt haben und dadurch gewisse private Ziele in den Hintergrund gedrängt wurden, die mit zunehmendem Alter aber an Bedeutung gewinnen. Die Firmen unterstützen den Mitarbeiter, sich dieser Ziele bewusst zu werden und an deren Erreichung zu arbeiten.

Sind Sie selber auf Ihre Pensionierung vorbereitet?

Ja und nein. Ich habe das Glück, dass ich meine Arbeit um 50% reduzieren konnte und den Zeitpunkt meiner Pensionierung frei wählen kann. Heute werden immer mehr Leute zwangspensioniert und ich sehe, wie wichtig der eigene aktive Entscheid sein kann. Viele Pensionierte, zu denen ich Kontakte habe, haben mir gesagt, dass man in ein Loch fällt. («Niemand will mehr etwas von mir, so, wie

früher am Arbeitsplatz».) Ich versuche dieses Problem zu überbrücken, indem ich für mein Ferienhaus die grosse Umgebung gestalte, Bäume setze und den Garten bepflanze, das gibt mir für zwei bis drei Jahre eine «Ersatzbeschäftigung».

Ich möchte mich aber auch im Beratungsbereich noch weiter engagieren, vor allem für Leute, die sich einen Psychologen nicht leisten können. Ich will alten Menschen helfen, beispielsweise durch Mitarbeit in einem Sozialamt oder in einer Kirchgemeinde. Daneben versuche ich mich aber auch mental bewusst von meiner Arbeit zu lösen. Mitarbeiter/innen, die gegen Ende ihrer Arbeit von der Firma noch «gedrückt» werden, haben hier den Vorteil, dass sie sich leichter lösen können als diejenigen, die in ihrer Arbeit gelebt haben. Oft sind es gerade diese Leute, die vom gefürchteten «Pensionierungsschock» getroffen werden. Leute, die kurz nach ihrer Pensionierung plötzlich ohne ersichtlichen Grund sterben, weil sie mit ihrer Arbeit ihre ganzen Lebensinhalte durch die Pensionierung verloren haben. Hier wäre in vielen Fällen eine psychotherapeutische Hilfe wichtig und sinnvoll.

Die Pro Senectute Kanton Zürich bietet nun neu auch selber solche Kurse an, was halten Sie davon?

Ehrlich gesagt habe ich mich gewundert, dass das nicht schon früher passiert ist. Die Pro Senectute hat ja ein grosses Know-how und ein weites Beziehungs- und Erfahrungsnetz. Ich denke, dass aus den Beratungen viele Bedürfnisse bekannt sind, die in Pensionierungskurse einfliessen können. Ich finde, dass auch verstärkt sogenannte «Tabuthemen» in die Kurse eingebaut werden sollten, wie z. B. Gesundheitserhaltung, Partnerverlust, Tod, Sexualität im Alter. Themen, denen viele gerne ausweichen, die aber doch als wichtige Fragen im Raum stehen. Es freut mich, dass Pro Senectute Kanton Zürich hier verstärkt tätig wird und diese wichtige Aufgabe für ein positives Älterwerden weiterführt.

Herr Reinhart, besten Dank für das interessante Gespräch.

Peter Bachmann
Pro Senectute Kanton Zürich

Altern in der Fremde

Vor mehr als dreissig Jahren sind sie als Gastarbeiterinnen und Gastarbeiter in die Schweiz eingewandert. Heute leben etwa 30 000 über sechzigjährige Italienerinnen und Italiener in der Schweiz, im Kanton Zürich sind es rund 6500. Wie es um die Vorbereitung von Migrantinnen und Migranten in der Schweiz steht, skizziert der folgende Bericht über ein Projekt zur Altersvorbereitung für italienische Staatsangehörige, die in unserem Land Leben.

Foto: Kurt Lampart-Gmür, Winterthur

Während in der Schweiz die italienische Bevölkerung im Alter unter 55 Jahren abnimmt, steigt nach Berechnung der Genfer Forschungsgruppe, die im Nationalfonds-Projekt NFP 32 die Lebenssituation älterer italienischer Migrantinnen und Migranten untersucht, der Anteil der 55- bis 64jährigen stark. Aufgrund ihrer Migrationsgeschichte sind die Italienerinnen und Italiener die erste ethnische Gruppe, die in der Schweiz pensioniert wird. (Unter dem Begriff Migration = «Wanderung» wird allgemein der temporäre Aufenthalt in einem anderen Land verstanden, ohne dass die Aufenthaltsdauer genauer festgelegt ist.)

Darauf waren sie nicht vorbereitet...

Auf ein Alter in der Schweiz waren die meisten Italienerinnen und Italiener nicht vorbereitet. Damals, als sie sich entschieden in die Schweiz zu emigrieren, dachten sie, sie würden für ein paar Jahre, vielleicht sogar Jahrzehnte wegbleiben. Dann aber wollten sie zurückkehren mit dem, was sie erarbeitet und erspart hatten. Die Hoffnung auf eine Rückkehr ins Heimatland hat diese Menschen während ihres Aufenthaltes in der Schweiz begleitet und ist für viele ein lebensnotwendiger Faktor geworden.

In diesem Kontext ist es auch zu verstehen, dass es italienische Migrantinnen und Migranten gibt, die trotz langem Aufenthalt in der Schweiz nur über rudimentäre deutsche Sprachkenntnisse verfügen. Die Muttersprache bekommt in der Fremde eine grössere Bedeutung; sie erhält eine Schutzfunktion, um die eigene Identität zu wahren und fremde Normen und Verhaltensweisen abzuwehren.

Aber ohne Sprache hat einer wenig bis nichts zu sagen in einem fremden Land. Und nach dem Austritt aus dem Arbeitsprozess, aus dem Kreis der Kolleginnen und