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

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: 10 (2002)

Heft: 4

Artikel: Pro Senectute-Kurse "Vorbereitung auf die Pensionierung" : Pensionierung : feiern, trauern, in sich gehen?

Autor: Betschart, Maria

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-818409

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: 16.07.2025

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

Pro Senectute-Kurse «Vorbereitung auf die Pensionierung»

Pensionierung: Feiern, trauern, in sich gehen?

Um das 55. Lebensjahr herum beginnen sich berufstätige Personen mit dem Thema «Pensionierung» auseinander zu setzen, bis der letzte Arbeitstag dann zwischen 62 und 65 Jahren Wirklichkeit wird. Für die einen ein lang ersehntes, freudiges Ereignis, für die andern eines, das mit Unsicherheit oder Abwertung verbunden ist. Pro Senectute Kanton Zürich bietet zweieinhalbtägige Kurse an, die auf den Übergang und die Zeit nach der Pensionierung vorbereiten. ALTER&zukunft hat ein Seminar in Zürich besucht.

* Maria Betschart

«Mir ist die Endlichkeit bewusst geworden. Ich kann noch eine gewisse Zeit meine Arbeitskolleg/innen begleiten, dann aber muss ich loslassen», erklärt Silvia Huber**. Diese Meinung teilen die meisten der 20 Teilnehmenden des Single-Kurses «Vorbereitung auf die Pensionierung» im Kluszentrum in Zürich. Mit der Pensionierung ist die berufliche Laufbahn fertig gezeichnet. Ist der ergriffene Beruf eine notwendige Pflicht oder eine Berufung gewesen? Mit leuchtenden Augen oder gesenktem Blick auf das lange Arbeitsleben zurückzuschauen, sind verschiedene Gefühle, welche unterschiedliche Reaktionen und Fantasien auslösen. Die Vorstellungen über die Pensionierung und die Zeit nach der Erwerbstätigkeit sind vielfältig.

Jetzt mache ich das, was ich will

Um den Schritt in die nachberufliche Zukunft für alle Beteiligten fruchtbar zu gestalten, hat Pro Senectute das Altersvorbereitungsangebot entworfen. Denn der Alltag als Pensionierte oder Pensionierter ist Neuland und für die meisten schwierig, erläutert Renate Rubin, Kursleiterin

FOTO MARIA BETSCHART, ZÜRICH

Sich mit der nachberuflichen Zeit auseinandersetzen lohnt sich: den Freiraum gestalten nach persönlichen Zielen.

bei Pro Senectute Kanton Zürich. Und sie führt weiter aus, nicht mehr zu arbeiten, könne befreiend sein. Eine Erlösung vom ungeliebten Beruf, von Mehrfachbelastungen. Sich endlich auf das Wesentliche konzentrieren: Das tun, was man mit Freude und dem Herzen machen möchte.
Nicht mehr erwerbstätig zu sein, lässt zu, ein Studium nachzuholen, Kurse, Vorlesungen zu besuchen, zu reisen. Managerinnen engagieren sich sozial, ehemalige Techniker setzen ihre schöpferischen Talente um. Einige Fachkräfte bieten ihre erworbenen Fähigkeiten weiterhin als Berater/innen an. Die Pensionierung ermöglicht aber auch, alte Verhaltensmuster abzulegen und sich mit der Vergangenheit und der Wirklichkeit zu versöhnen.

Stabiles und Fragiles

Die Pensionierung verändert den gewohnten Tagesablauf grundlegend: «Zwischen 40 und 60 Jahren sind die meisten berufstätigen Menschen in eine klare Struktur eingebettet. Die Tage werden stark durch die Tätigkeit, die Arbeitszeit und den -ort bestimmt», erklärt Renate Rubin. Es regen sich unzählige Fragen und Zweifel bei Menschen, die aus dem Erwerbsleben austreten: zum Beziehungsnetz, zur persönlichen Weiterentwicklung, zu Zielen und Aufgaben, Zeiteinteilung, Gesundheit, finanzieller Sicherheit. Gemäss Renate Rubins Erfahrungen gehen die Veränderungen noch weiter: «Man fragt sich auch: woher bekommt man dann Anerkennung und Wertschätzung?» Die Pensionierung provoziert, neue ungewohnte Wege und Werte zu suchen.

Abschied und Neubeginn feiern

Die vielen Jahre, die vielen Ideen, die Energien, die man in die Arbeit gesteckt hat und die geschäftlichen Beziehungen sind es wert, offiziell verabschiedet zu werden. Jeder nicht gefeierte Abschied liegt wie ein Stein auf dem Lebensweg. Renate Rubin schlägt vor, auch den Neubeginn mit einem Apéro zu feiern. «Ich lade einen Tag nach der Pensionierung alle Arbeitskolleginnen und -kollegen zu mir nach Hause ein. Von morgens zehn Uhr bis in die Nacht sind alle von der ehemaligen Firma bei mir willkommen. So haben sie auch weniger Hemmungen, später bei mir vorbeizukommen», ist die Strategie einer 62-jährige Laborantin.

Was kostet mich eine (Früh-)Pensionierung?

Ida Signer**, Jahrgang 1943, hat viele Ideen, wie sie ihre unlimitierte Freizeit einmal verbringen wird. Die leidenschaftliche Sammlerin verkauft und handelt auf Flohmärkten. Sie und auch die 61-jährige Krankenschwester Barbara Hüni**, die auswandern möchte, interessieren sich vor allem für die Vorsorge- und Finanzplanung: Experten geben im Pro Senectute-Kurs Auskunft zu Erbrecht, Steuern, AHV-/Rentenansprüchen, Pensionskasse.
Während des Kurses stellen sich die Teilnehmenden auch die Frage, ob die Pensionierung ein Gewinn oder Verlust sei. Die Kursleiter/innen von Pro Senectute Kanton Zürich geben Tipps, wie man den Übergang von der Arbeitswelt in die nachberufliche Zeit bewusst gestalten kann. Mögliche Ziele werden formuliert. Gemeinsam werden die Schönheiten und Schwierigkeiten der verschiedenen Lebensphasen erarbeitet. Pro Senectute Kanton Zürich bietet Kurse für Ehepaare und Singles an. Denn sowohl für alle, die pensioniert sind, als auch für die Partner/innen verändert sich das Beziehungsnetz – die berufsbezogenen Kontakte fallen weg – und die Qualität der Beziehungen wird noch wichtiger.

Wertvolle Impulse

«Ich habe mich unter Gleichaltrigen wohl gefühlt. Wir sitzen alle im gleichen Boot», stellt Silvia Huber** fest. Eine andere Teilnehmerin: «Ich habe mir diesen Vorbereitungskurs auf die Pensionierung langweilig vorgestellt und hatte keine besonderen Erwartungen. Ich bin nun aber froh, dass ich das Seminar besucht habe und mich der Herausforderung, bald eine Seniorin zu sein, gestellt habe.» Für Silvia Huber hatte diese zweieinhalbtägige Auseinandersetzung viel Klärendes gebracht und Impulse gegeben. Besonders wertvoll war es für sie, Kräfte zu entdecken, die in ihr schlummerten. Sie werde die Kursunterlagen bei Bedarf wieder hervornehmen, um sich die praktischen Informationen in Erinnerung zu rufen.

** Namen von der Redaktion geändert

* Maria Betschart, Zürich, ist Redaktorin bei ALTER&zukunft und Mitarbeiterin bei Pro Senectute Kanton Zürich.

Seminare zur Vorbereitung auf die Pensionierung für Firmen oder Privatpersonen

Informationen und Unterlagen erhalten Sie bei
Pro Senectute Kanton Zürich, Bereich Bildung
Forchstrasse 145, Postfach 1381, 8032 Zürich
Telefon 01 421 51 51, Fax 01 421 51 21
E-Mail: riitta.hirschi@zh.pro-senectute.ch

Die Kurse leiten die folgenden Mitarbeitenden von Pro Senectute Kanton Zürich:
Renate Rubin, Zürich,
dipl. Erwachsenenbildnerin AEB und Poesiepädagogin, und
Walter Brügel, Zürich,
Psychologe FSP/Erwachsenenbildner.