Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 67 (1989)
Heft: 4

Rubrik: Unsere Leserumfrage : Vorbereitung auf das Alter

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: 20.07.2025

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

will, was man weiter «arbeiten» will. Aufgaben müssen auch in der dritten Lebensphase an uns gestellt werden, ohne diese wird es schwierig, seinem Leben einen wirklichen Sinn zu geben.

17 000 besuchten 1988 einen Kurs «Vorbereitung auf das Alter»

Über solche Fragen diskutierte man kürzlich in einem der zahlreichen Kurse zur «Vorbereitung auf das Alter». Er fand in Rheinfelden statt, wurde von der Regionalgruppe Fricktal der aargauischen Industrie und Handelskammer organisiert und steht allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, «die im Laufe der nächsten fünf Jahre pensioniert werden, zusammen mit ihren Ehe- oder Lebenspartnern» offen.
Der Kurs ist einer von den 425 Kursen, die 1988 hauptsächlich von Betrieben oder Arbeitgeber-Verbänden (320) selber organisiert werden. Kirchliche Institutionen (26), Arbeitnehmerverbände (12), Volkshochschulen und andere Organisationen (darunter auch Pro Senectute) teilten sich im letzten Jahr in die Durchführung der restlichen Kurse. Wie sehr das Interesse an solchen Kursen zunimmt, zeigt die steigende Teilnehmerzahl: Innerhalb der letzten zehn Jahre stieg sie von 5040 auf etwa 17 000. In diesen Kursen werden meist Informationen (Pfarrer, Jurist, Arzt, Vertreter von Pro Senectute) geboten und in Gruppen über eigene Erfahrungen und Erwartungen diskutiert.

Aber ich habe doch meinen Garten

«Viele Menschen glauben, dass sie für die Zeit nach der Pensionierung gut vorgesorgt haben, dass ein solcher Kurs nicht notwendig ist. Die einen haben ihren Garten, die anderen ihr Hobby. Doch damit ist es nicht immer getan.» Mit diesen Worten begrüsste Paul Scherrer, Organisator der oben erwähnten Kurse in Rheinfelden, die Teilnehmer an den «Gesprächen zur Vorbereitung auf die dritte Lebensphase», wie die Kurse hier heissen. Man spürt, dass die etwa 60 Personen sich bewusst sind, dass sie an der Schwelle eines neuen Lebensabschnittes stehen. Aus ihren Reaktionen lässt sich Interesse, Freude, aber auch eine gewisse Angst ablesen.

Loslassen geht besser mit dem Tod vor Augen

Der dies sagt, war einmal ein bekannter Schweizer Radrennfahrer. Auch er nimmt an diesen Gesprächen teil. Man glaubt seiner Aussage, denn vor kurzem mussten ihm die Ärzte eröffnen, dass ihm nur noch eine bestimmte Zeitspanne vergönnt ist zu leben. Und durch seine Teilnahme, seine Gedanken werden die für die dritte Lebensphase ausgesprochenen Wünsche, Ziele und Forderungen relativiert und auf den Prüfstand gelegt: Das noch vor allen liegende Leben wird im Vergleich zu der relativ kurzen Lebensspanne des Rennfahrers wertvoll, kostbar. Wir können es noch geniessen, aufschieben, leben.
Und doch erfahren die Gesprächsteilnehmer gerade durch seine Aussagen, dass es sich lohnt, intensiver zu leben, die Augenblicke, die man noch erleben kann, auch zu geniessen, dass man sich an Dingen freuen soll, die «am Wegrand liegen», und dass es sich nicht lohnt, Vergangenem allzu lange nachzutrauern. Er redet vom Loslassen, vom behutsamen Loslassen vom Leben, und man glaubt es ihm, dass er dabei ist, sein Leben zu geniessen, sich an ihm zu freuen, solange es möglich ist.

Woran denkt man, wenn vom «älter werden» die Rede ist?

Die Gespräche in den Gruppen sind intensiv. Die kleinen Runden lassen Mut aufkommen, von sich zu erzählen, seine Probleme offen dar-

Unsere Leserumfrage

Vorbereitung auf das Alter

Welche Umstellung war für Sie bei der Pensionierung am schwierigsten? Wie haben Sie die Schwierigkeiten gemeistert? Haben Sie die Beziehungen zu Ihrer Lebensgefährtin/Ihrem Lebensgefährten neu gestalten müssen? Was würden Sie heute anders machen, wenn Sie sich nochmals auf die Zeit nach der Pensionierung vorbereiten könnten? Was hat Ihnen der Besuch eines Vorbereitungskurses auf das Alter gebracht? Hat er Ihnen genützt? Was sollte man speziell in einem solchen Kurs behandeln?
Wir freuen uns über Ihre Erfahrungsberichte und Anregungen zum Thema «Vorbereitung auf das Alter».

Einsendeschluss: 29. August 1989
Umfang: höchstens 30 Zeilen
Honoriert werden die abgedruckten Beiträge. (Sofern vorhanden, teilen Sie uns bitte Ihre Postcheck- oder Bankkontonummer mit.)