Erfahrungen nutzen und weitergeben : altes Eisen ist kein Schrott

Autor(en): **Zellweger, Regula**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): **- (2005)**

Heft 1

PDF erstellt am: **03.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-819096

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Erfahrungen nutzen und weitergeben

Altes Eisen ist kein Schrott

Alt wird man nicht von einem Tag auf den anderen. Weshalb sollte man dann von einem Tag auf den anderen erwerbsunfähig werden? Es lohnt sich, den Weg vom Arbeitsleben ins Altersleben bewusst und sorgfältig zu gestalten.

Regula Zellweger

In den letzten zweihundert Jahren hat sich die Lebenserwartung verdoppelt. Hygiene, Ernährung und medizinische Fortschritte, körperlich weniger belastende Arbeitsbedingungen, kürzere Arbeitszeiten, materielle Sicherheit und regelmässige Ferien bewirken, dass heute viele Menschen die dritte Lebens- und Arbeitsphase körperlich und geistig fit antreten. Es lohnt sich, die oft zwei oder drei Jahrzehnte Laufbahn nach der Pensionierung sorgfältig zu entwickeln, denn Laufbahnplanung ist mehr als Karriereplanung, sie ist Lebensplanung.

Erwerbsarbeit ist unsicher geworden

Während viele Arbeitgeber vor Jahren eine Kündigung von Mitarbeitenden kurz vor der Pensionierung gar nicht in Erwägung zogen, müssen heute auch Menschen, die sich ihr Leben lang für eine Firma eingesetzt haben, damit rechnen, entlassen zu werden. Diese Tatsache bringt manche ältere Arbeitnehmende in die Lage, die letzten Arbeitsjahre unter schwierigsten Bedingungen einfach auszuhalten. Weil man glaubt, zum alten Eisen zu gehören, verhält man sich still. Als Arbeitnehmende kann man meist weder Umstrukturierungen noch Fusionen oder die Folgen von Fehlentscheiden des Managements beeinflussen.
Die individuelle Auseinandersetzung mit der eigenen Laufbahn auch über die Pensionierung hinaus soll vor allem ein Ziel anstreben: Zufriedenheit. Dieses Ziel ist abhängig von persönlichen Werten. Was ist mir wichtiger, finanzielle Sicherheit, Gesundheit und Entspannung oder spannende Herausforderungen? Bin ich glücklich, wenn ich allein für mich etwas erarbeiten kann oder fühle ich mich am wohlsten unter Menschen? Wie wichtig sind mir Ansehen, Anerkennung, Macht? Was möchte ich nicht missen: Freundschaften, Geselligkeit, intellektuelle Herausforderung, Sport, Natur? Was brauche ich, um mich wohl zu fühlen?

Alter ist auch Gewinn

Die Zufriedenheit in den verschiedenen Lebensphasen hat viel mit der persönlichen Einstellung zu tun. Sieht man im Altern vor allem Verlust, besteht Älterwerden aus dem Loslassen von Fähigkeiten, Möglichkeiten, von Jugendlichkeit, Schönheit, dem Verlust von beruflichem Status und gesellschaftlicher Anerkennung, so wird man kaum Zufriedenheit erreichen. Anti-Aging, Better-Aging – der Markt hat die meist solvente Zielgruppe der Menschen, denen das körperliche Altern grösste Ängste verursacht, längst entdeckt. Das Altern kann man aber nicht wirklich aufhalten. Man kann jedoch an der eigenen Einstellung arbeiten. Und dem Leben Sinn geben, auch wenn man achtzig ist. Und Sinn beziehen letztlich die meisten Menschen aus der Interaktion mit anderen Menschen. Freiwilligenarbeit, ein soziales Engagement, ein Einsatz für die Umwelt, Nachbarschaftshilfe beispielsweise als «Patengrosseltern» oder ein Engagement in Schule, Hort oder Kindergarten können Spass machen. Dabei kann man auf viel Erfahrung aufbauen und diese beratend an Jüngere weitergeben.

Regula Zellweger ist dipl. Psychologin IAP und dipl. Berufs- und Laufbahnberaterin. Homepage: www.rz-laufbahn.ch

Das Pro-Senectute-Kompetenzzentrum Altersvorbereitung bietet Standortbestimmungen in der Lebensmitte an.

Wer in der Mitte steht, hat alle Wege offen

- Coaching für Mitarbeitende von Unternehmen in Veränderungsprozessen
- Seminar zur Gesundheitsförderung für ältere Mitarbeitende
- Übergangssituationen in der Berufsbiografie gestalten

Informationen unter www.pensionierungskurse.ch
Pro-Senectute-Kompetenzzentrum Altersvorbereitung
Forchstrasse 145, Postfach, 8032 Zürich
Telefon 058 451 51 57
E-Mail: riitta.hirschi@zh.pro-senectute.ch

Foto: Thomas Kunz

Schenken Sie Zeit!

Das Dienstleistungscenter Winterthur bietet mit dem **Projekt «Patengrosseltern»** Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit, als Gotte oder Götti regelmässig ein Kind zu betreuen. Die Familie des zu betreuenden Kindes wie auch die Senior/-innen müssen bereit sein, sich aufeinander einzulassen. Thomas Kunz, Projektberater, informiert Sie gerne:
Telefon 052 269 24 27

Das Projekt **Generationen in Schule, Hort und Kindergarten** hat sich an vielen Orten im Kanton Zürich bewährt. Interessierte Personen, die gerne mit Kindern zusammen sind und sich freiwillig engagieren möchten, melden sich im Dienstleistungscenter ihrer Region (siehe Heftrückseite) oder Tel. 058 451 51 00.