Beglückender Lebensabend : wie die Swissair Mitarbeiter auf den Tag P vorbereitet

Autor(en): **Hugentobler, H.U.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **52 (1974)**

Heft 2

PDF erstellt am: **16.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-721532

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

Beglückender Lebensabend

Wie die Swissair Mitarbeiter auf den Tag P vorbereitet

Beim Uebertritt vom Erwerbsleben in den Ruhestand werden viele Menschen von einem Tag auf den andern in eine neue, ungewohnte Situation versetzt. In einem Alter, in dem betagte Leute gerne auf grundlegende Aenderungen ihrer bisher vertrauten Lebensgestaltung verzichten würden, beginnt für sie nochmals eine neue Phase mit mannigfachen Fragen und Problemen. Statt den geruhsamen Lebensabend geniessen zu können, werden die älteren Menschen verunsichert und hilflos in einer Welt, die von der Jugend geprägt, gelenkt, beherrscht zu sein scheint. Langjährige, verdiente Arbeiter, Angestellte, Sekretärinnen, Prokuristen sind dann plötzlich auf sich selbst angewiesen, ohne Berufskollegen, ohne Chef, ohne Personalorganisation. Dieser unvorhergesehene Zustand des Alleinseins erweckt vielfach ein beklemmendes Gefühl der Hilflosigkeit, der Resignation und der Vereinsamung. Kommt dann noch irgendein Gebrechen oder gar eine ernsthafte Krankheit dazu, dann wird der «wohlverdiente Ruhestand» eher zum «demütigenden Warten auf den erlösenden Tod . . . »

Glücklicherweise setzt sich immer mehr die Erkenntnis durch, dass der Uebergang vom Erwerbsleben in das Rentenalter mit einer wohldurchdachten Vorbereitung wesentlich erleichtert werden kann.

Die Swissair hat in diesem Jahr bereits zum zweitenmal mit Erfolg einen Vorbereitungskurs für pensionierte Mitarbeiter und für solche, die kurz vor dem Rücktritt aus dem Arbeitsprozess stehen, durchgeführt. Die behandelten Themen sind so allgemeingültig und die gesammelten Erfahrungen derart wertvoll, dass es sich lohnt, näher darauf einzutreten.

Das Kurzprogramm wurde vom Personaldienst der Swissair in enger Zusammenarbeit mit der «Stiftung für das Alter» und unter Beizug auswärtiger Fachleute gestaltet. Die wichtigsten Kursthemen lauteten «Aelterwerden — gesund bleiben». «Wirtschaftliche und rechtliche Fragen im Rentenalter». «Das Wohnen — Probleme und Möglichkeiten». «Psychologische Fragen in der zweiten Lebenshälfte».

Personalpolitische Aufgabe

Der Lebensabend spielt sich vermehrt in den häuslichen Gemächern ab und — bei verheirateten Partnern — in noch engerem Kontakt mit dem Ehegatten als bisher. Aus diesen Ueberlegungen heraus wurde den eingeladenen Mitarbeitern empfohlen, die Ehegattin, respektive den Gatten ebenfalls in den Kurs mitzubringen.

Emil Koch, der Personaldirektor der Swissair, nannte in seiner Begrüssungsansprache die Gründe, die den Personaldienst bewogen haben, solche Kurse zu planen und durchzuführen. Die Unternehmung ist auch für die Pensionierten da, und die ehemaligen Mitarbeiter sollen ebenfalls teilhaben am Fortbestand der Firma: sie gehören weiterhin dazu!

Leider gibt es heute noch viele Betriebe, in denen der Uebertritt langjähriger Mitarbeiter in den Ruhestand «mit Früchtekorb und aufrichtigem Dank für geleistete Dienste» erledigt wird.

Aelterwerden — gesund bleiben

«In einem gesunden Körper lebt ein gesunder Geist!» Der Referent, Dr. med. K. Biener, Universität Zürich, unterstrich eine unabdingbare Voraussetzung für ein gesundes und frohes Alter: die Pflege der Gesundheit von Jugend auf. Trotzdem sei es auch für Leute von 60 bis 65 Jahren nicht zu spät, vermehrt auf die Gesundheit zu achten, um den Lebensabend in körperlicher und geistiger Frische geniessen zu können. Ein hohes Alter soll nicht heissen, einem Menschenleben einfach mehr Jahre beizufügen, sondern vielmehr sollen die gewonnenen Jahre sinnvoll und mit Freude erlebt werden können. Grosse Bedeutung misst der Arzt einer mässigen, gesunden Ernährung und der täglichen Bewegung in der frischen Luft bei. «Der Wald ist die herrlichste Turnhalle und der Berg ein ideales Sportgerät.»

▲

Angeregter Gedankenaustausch der Kursteilnehmer während einer Kaffeepause im Personalrestaurant.

Fotos Swissair

Dr. med. Biener (Mitte) im Gespräch mit Frau Trudi Böhme, Chef der Personalberatung der Swissair, und einem Kursteilnehmer. ▼

Während des Vortrages «Aelterwerden — gesund bleiben» zeigt Privatdozent Dr. med. Biener, wie man mit täglichen Turnübungen fit bleibt. Alles macht fröhlich mit. ▶

Betagte Leute sollten täglich wandern und regelmässig turnen oder schwimmen!
Gleichzeitig warnt der Referent vor schädlichen Genüssen und Süchten: Alkohol, Rauchwaren und Tabletten. Er gibt aber auch zu bedenken, dass gerade ältere Menschen oft einem gefährlichen Hang zu Uebertreibungen erliegen, um zu beweisen, «dass man noch jung sei . . .». Die daraus resultierenden Ueberanstrengungen sind im Alter doppelt gefährlich. — Um zu demonstrieren, dass der Geist in einem beweglichen Körper ebenfalls frisch bleibe, schaltete Dr. Biener am Schluss seines Referates gleich noch ein kurzes Altersturnen ein — und alle machten fröhlich mit!

Wirtschaftliche und rechtliche Fragen im Rentenalter
Fräulein Dr. iur. E. Nägeli, selbst eine Dame in den Siebzigerjahren, war für uns Kursteilnehmer ein Musterbeispiel körperlicher und geistiger Frische in der dritten Jugend. Mit viel Sachkenntnis wies die Referentin auf die Geschichte der heutigen AHV hin und vermittelte einen wertvollen Ueberblick über die zukünftige Entwicklung der Versicherungseinrichtung. Nützliche Hinweise erhielten die Zuhörer zum Thema Steuern sowie in bezug auf das Budget eines Rentnerhaushaltes. Für Essen und Kleider dürfen wohl etwas bescheidenere Beträge eingesetzt werden, hingegen sei für Arzt, Medikamente, Kuren und für allgemein vorbeugende Massnahmen mehr einzusetzen als in jüngeren Jahren.
Viele ältere Leute machen den Fehler, nach der Pensionierung Aufwendungen für Unterhaltung, Reisen und Bildung zurückzuschrauben. Dabei sollte gerade im Ruhestand solchen Abwechslungen vermehrte Aufmerksamkeit geschenkt werden.
Noch nie zuvor hatte man so viel Zeit wie eben jetzt. Vor Abzahlungsgeschäften sowie vor unnötiger Vorratshaltung, vor allem bei Lebensmitteln und Wäsche, warnte die Referentin ausdrücklich. Auch das Thema «Sparen oder Brauchen» wurde angeschnitten. Wichtig ist die frühzeitige Ausfertigung eines Testamentes und die Schaffung einer Ordnung im wirtschaftlichen Bereich des Haushaltes.

Das Wohnen — Probleme und Möglichkeiten
Dem Wohnen kommt besonders bei älteren Leuten eine grosse Bedeutung zu. Nicht nur Junge wünschen als Zeichen ihrer Selbständigkeit eine eigene «Bude»; auch ältere Menschen möchten unabhängig sein — im eigenen Heim leben können. Im Hinblick auf die Pensionierung entstehen oft Wünsche nach «schöneren, ruhigeren, sonnigeren und gemütlicheren Orten» — Träume vom Süden, von Spanien, von Miami. Aber neben diesen Träumen gibt es noch eine reale Wirklichkeit: den gewohnten Bekanntenkreis, die vertraute Umgebung, an die man sich seit Jahren, seit Jahrzehnten gewöhnt hat. Bei all dem begreiflichen Wunschdenken empfiehlt die Referentin, Frau Fassina, Sozialarbeiterin und Psychologin, die Vorstellungen in Einklang zu bringen mit den finanziellen Möglichkeiten sowie mit der persönlichen Selbständigkeit und Beweglichkeit. Es lohnt sich, die Wohnlage genau zu beurteilen in bezug auf Distanz zu öffentlichen Verkehrsmitteln, zu Einkaufszentren, Restaurants, Wäscherei sowie zu Bekannten und Verwandten.
In vielen Fällen mag die bisherige Wohnung durchaus zweckmässig sein. Vielleicht ist es aber angezeigt, mit dem Uebertritt ins Pensionnierungsalter eine kleinere, praktischere und etwas billigere Wohnung zu suchen. Sicher bedeutet die Aufgabe der gewohnten Räume nicht den gefürchteten Einzug in ein Heim. Nur 5 % der 65- bis 69jährigen wohnen in Heimen, und von den mehr als 80-jährigen lebt heute nur ein Fünftel in Altersheimen. Vor allem haben die heutigen Alterssiedlungen nichts mehr gemein mit den Bürgerheimen oder Armenhäusern von damals — im Gegenteil. In zweckmässigen Bauten mit Lift, Verpflegungsstätten, Haushalthilfen, Wäscherei und Aufenthaltsräumen fühlen sich die Mieter oft bedeutend

komfortabler als in der Einsamkeit ihrer früheren Wohnung. Zudem befinden sie sich — bei voller Bewegungsfreizeit — in engem Kontakt mit ihresgleichen.

Preisgünstiger Wohnraum, besonders aber zweckmässig eingerichtete Alterswohnungen werden auch weiterhin rar sein. Deshalb lohnt es sich für alle älter werdenden Menschen, das Wohnproblem für die Zeit des Ruhestandes früh genug zu überdenken und rechtzeitig die notwendigen Vorkehrungen zu treffen.

Psychologische Fragen in der zweiten Lebenshälfte

Zu diesem Problemkreis äusserte sich Dr. med. Helmut Barz, Spezialarzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Zürich. Vorerst gab er einen Ueberblick über die Entwicklungspsychologie: Die Seele ist nicht etwas Fertiges, sondern in ständiger Entwicklung begriffen.

Im Gegensatz zur körperlichen Abnützung im Alter ist die seelische Entwicklung ein kontinuierlicher Reifungsprozess, der parallel zum höheren Lebensalter immer weiter voranschreiten kann. Ziel der seelischen Reifung ist die Selbsterkenntnis: Werde, der du bist!

Während der ersten Lebenshälfte sind die geistigen Kräfte in der Regel nach aussen gerichtet — auf Erkennen, Erfassen, Bewältigen und Erobern der Umwelt. In der zweiten Lebenshälfte wirken die seelischen Kräfte vermehrt nach innen, auf die Selbsterfahrung und die Selbstverwirklichung.

Im zweiten Teil seines Vortrages setzte sich Dr. Barz mit der Tiefenpsychologie auseinander. Die Seele besteht nicht nur aus dem, was wir von uns wissen, sondern zum grössten Teil aus dem Unbewussten. Die sogenannte Selbsterfahrung in der zweiten Lebenshälfte bedeutet die allmähliche Erkenntnis der eigenen bisher unbewussten Seelenkräfte.

Je mehr geistige Reife ein Mensch erlangt, um so mehr sieht er der Vollendung des irdischen Lebens entgegen. Daraus erwächst eine bewusstere Beziehung zum Tode und letztlich — in irgendeiner Form — eine religiöse Einstellung.

Auch auf dem Gebiet der Psychologie sollen — wie beim Wohnproblem, bei Finanzfragen oder bei der Gesundheit — die äusseren Lebensumstände rechtzeitig und objektiv analysiert werden, um dadurch der Vereinsamung, der Passivität, der Sinnlosigkeit und den Depressionen entgegenzuwirken. Dies heisst aber wiederum nicht, sich krampfhaft an die Aussenwelt zu klammern und eine übermässige Aktivität zu entfalten, sondern sich vermehrt der Innenwelt zuzuwenden — die Reife der Weisen zu erlangen.

Auf Grund der positiven Kommentare und der wertvollen Erkenntnisse aus den beiden ersten Kursen zur Vorbereitung auf den Ruhestand wird die Swissair den eingeschlagenen Weg weiterverfolgen. Dieses gute Beispiel sei auch anderen Organisationen zur Nachahmung empfohlen.

H. U. Hugentobler