"Ich staune über all die Lebensgeschichten"

Autor(en): **Vollenwyder, Usch**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **89 (2011)**

Heft 10

PDF erstellt am: **28.04.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-725671

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

«Ich staune über all die Lebensgeschichten»

Mit 60 Jahren wurde Paul Durrer als frischgebackener Gerontologe frühpensioniert. Sensibilisiert auf diesen Übergang, machte der studierte Raumplaner und Projektmanager bei den SBB das Beste daraus. Zum Beispiel den «Seniorenmarkt» Thun.

Mit 56 Jahren begann Paul Durrer an der Berner Fachhochschule die Ausbildung zum Gerontologen, mit 59 Jahren schloss er das Studium mit dem Masterdiplom und einem Preis von Pro Senectute Schweiz ab. Bei den SBB, wo er im Projektmanagement tätig gewesen war, hätte er seine neu gewonnenen Fachkenntnisse gern für Personalfragen in einer älter werdenden Belegschaft eingebracht: Wie können ältere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ihre Kompetenzen weiterentwickeln und dem Unternehmen motiviert erhalten bleiben, sich aber gleichzeitig optimal auf die Pensionierung vorbereiten?

Allerdings standen im Unternehmen andere, kurzfristige Zielsetzungen im Vordergrund. Paul Durrer wurde frühpensioniert – «wider Erwarten», sagt der heute 63-Jährige. Dank seiner Ausbildung war er auf diesen Übergang vorbereitet: «Wohl deshalb fiel ich nie in ein Loch.» Je mehr er sich mit Themen rund um die Pensionierung beschäftigte, umso mehr realisierte er, dass rechtliche und finanzielle Fragen zwar sehr wichtig sein können – Überlegungen zu einer sinnvollen und erfüllenden Lebensgestaltung jedoch noch zentraler sind.

Weil dieser Schritt aber häufig verdrängt werde, hält der engagierte Jungsenior unter anderem Vorträge mit dem Thema «Die Pensionierung – vor allem ein emotionaler Prozess».

Paul Durrer engagierte sich bald nach seiner Pensionierung im Seniorenrat von Thun, einer Kommission des Gemeinderats, und lernte die vielen Dienstleistungen, Beratungsstellen und Hilfsangebote für ältere Menschen kennen. Dabei vermisste er einen Zugang zu diesen Angeboten für jüngere, fitte und unabhängige Pensionierte. Zusammen mit einem Seniorenrat-Kollegen ergriff er die Initiative für den ersten «Thuner Senioremärit» mit einem breiten Informationsangebot zur nachberuflichen Lebensplanung.

Nicht eine Anleitung zum Aktivismus sollte dabei im Vordergrund stehen, sondern der Einblick in die Vielfalt an Chancen und Möglichkeiten, die dieser neue Lebensabschnitt bieten kann: «Wer nach dem letzten Arbeitstag seinen Alltag einfach mit neuen Aktivitäten füllt, schiebt im Grunde genommen die Pensionierung nur hinaus.»

Dieser Marktanlass auf dem Rathausplatz, begleitet von einem Rahmenprogramm im Rathaus, findet diesen Herbst bereits zum dritten Mal statt. «In Bewegung älter werden» heisst das diesjährige Motto. Dabei denkt Paul Durrer nicht in erster Linie ans Fitnesscenter oder ans Reisen: «Die Pflege sozialer Beziehungen, die Erhaltung der geistigen Flexibilität oder der ökonomische Handlungsspielraum sind ebenfalls Faktoren, welche die Beweglichkeit beim Älterwerden positiv beeinflussen.» Der Seniorenmarkt soll zeigen, wie die eigenen vielfältigen Ressourcen in Bewegung gehalten werden können.

Rund dreissig Institutionen und Organisationen präsentieren am 15. Oktober ihre Angebote unter diesem Leitmotiv – von den Kirchen über die Hörmittelzentrale zur Kantonspolizei, vom Turnverein zu den Wanderwegen, von der Seniorenuniversität Bern zur Stadtbibliothek und zu Pro Senectute, Spitex oder der Zytbörse Thun. Gesundheit und Ernährung, Bildungsangebote, Informationen zu Sicherheit und finanzieller Vorsorge, Ausflugsziele in der Umgebung und ungewöhnliche Reiseangebote, Tipps zu nachberuflichen Engagements und zum Wohnen im Alter stehen im Zentrum des Marktplatzes.

Das Rahmenprogramm im Rathaus – mit einer Einladung zum Apéro an alle 65-jährigen Thunerinnen und Thuner – vertieft das Thema aus unterschiedlichen Perspektiven: Mathias Binswanger, Dozent an der Fachhochschule Nordwestschweiz, beleuchtet es aus philosophischer Sicht. Johannes Mathis, neurologischer Leiter am Zentrum für Schlafmedizin des Inselspitals Bern, geht mit der Aussage «Wenn weniger mehr sein kann» der Bedeutung des Schlafs beim Älterwerden nach und setzt damit den inhaltlichen Kontrapunkt. Den Anlass rundet der neue Thuner Stadtpräsident Raphael Lanz mit seinem Referat «Unsere Senioren – Chance oder Last für die Stadt Thun?» ab.

Inserat

MODE IN DER FABRIK – FACTORY STORE
TRICOT ALPINIT SUISSE

Laden-Öffnungszeiten
Mi bis Fr: 9–12 /14–17 Uhr
Samstag: 9–12 Uhr

ALPINIT MODE GmbH
Alpinitstrasse 5B
5614 Sarmenstorf
mode@alpinit.ch
www.mode.alpinit.ch

ALPINIT-HOSEN
In 3 Qualitäten erhältlich
- Reine Wolle
- Polyester/Wolle
- Polyester/Viscose/Seide

Besuchen Sie uns in unserem grossen Fabrikladen, oder bestellen Sie Ihre ALPINIT-Hose ganz einfach per Telefon 056 667 24 94

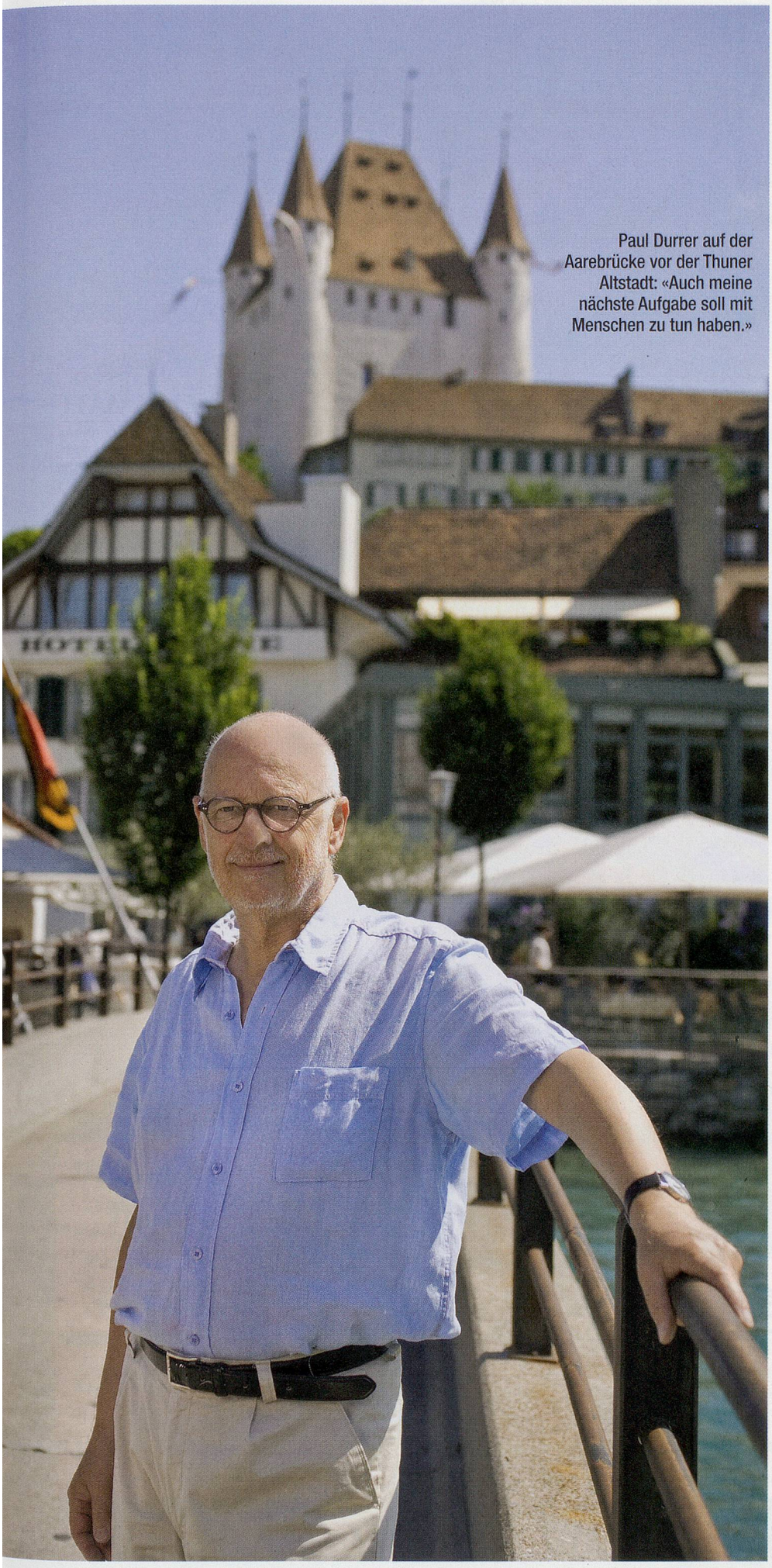

Bild: Frederic Meyer

Paul Durrer auf der Aarebrücke vor der Thuner Altstadt: «Auch meine nächste Aufgabe soll mit Menschen zu tun haben.»

Mit einem Anteil von rund 25 Prozent leben in Thun überdurchschnittlich viele Menschen im Seniorenalter. Für Paul Durrer ist das durchaus eine Chance für die Entwicklung der Stadt: «Darunter sind viele Männer und Frauen, die aus einem herausfordernden Erwerbsleben voller Dynamik in ihren dritten Lebensabschnitt gleiten und sich gern für ihr Umfeld oder für die Gestaltung des gesellschaftlichen Lebens engagieren würden.» So wie er selber. Denn ein paar hundert Stunden koste ihn die Organisation des Seniorenmarkts bestimmt.

Zurzeit arbeitet Paul Durrer auch bei der Langzeitstudie «Vivre Leben Vivere» mit, in der die Lebens- und Gesundheitsbedingungen der über 65-jährigen Schweizer Bevölkerung untersucht werden. Im Auftrag der Universität Bern macht er wöchentlich zwei bis drei Interviews und staunt über die «unglaubliche Vielfalt von Lebensgeschichten», die er dabei zu hören bekommt.

Daneben geniesst er es, Grossvater von drei Enkeln zu sein, mehr Zeit fürs Lesen, Velofahren und Wandern zu haben und als Hausmann für seine noch berufstätige Partnerin tätig zu sein. Für nächstes Jahr übergibt Paul Durrer die Organisation des Seniorenmarkts in andere Hände. Er ist überzeugt, dass wieder eine Aufgabe auf ihn zukommen werde: «Sie soll mit Menschen zu tun haben – denn Planen und Gestalten mit anderen Menschen ist ein Zeichen von Lebensenergie.»

Usch Vollenwyder

Bewegung auf dem Markt

Der Seniorenmarkt 2011 findet am Samstag, 15. Oktober, von 9 bis 16.30 Uhr auf dem Rathausplatz und im Rathaus Thun statt. Das Thema des diesjährigen Anlasses lautet: «In Bewegung älter werden». Weitere Informationen unter www.thun.ch/seniorenmarkt (siehe Veranstaltungskalender).