

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (1986)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Vorbereitung auf die Pensionierung  
**Autor:** Holzwarth, Ursula  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-842647>

### **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:** 14.01.2026

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



Analog zur Pro Senectute Schweiz befasst sich die Pro Senectute Basel seit vielen Jahren mit der Vorbereitung auf die Pensionierung. Sie berät Firmen und Betriebe, die ihren Mitarbeitern Vorbereitungsseminare anbieten. Sie hilft aber auch mit, Seminare durchzuführen oder tritt als Referent bei solchen auf. Durchschnittlich sind es zwischen 6 und 7 Seminare pro Jahr und ca. 500 bis 600 Personen werden dadurch erreicht.

Es ist sehr angebracht, dass die zukünftig Pensionierten gewisse Hinweise in Form von Tips und Ratschlägen erhalten. Sie müssen natürlich das für sie Wertvolle und Wichtige aus diesen Seminaren selbst erkennen. Die Seminare umfassen Themen wie «Erfolgreiches Altern» – dies in Bezug auf medizinische Fragen, juristische Aspekte (erbrechtliche Fragen), ferner Themen über die AHV und Pensionskasse, sowie Wohnungsfragen im Alter. «Sinnvoll älter werden – psychologische Fragen der dritten Lebensphase» ist ein weiterer Punkt. Sehr wichtig sind die Gruppengespräche, die für Seminare von 2 Tagen 3 Sequenzen umfassen: «Älter werden, was löst das in mir aus?», «Die Zeit nach der Pensionierung – was für

## Vorbereitung auf die Pensionierung

Ziele und Wünsche habe ich?» und «Allein sein und Partnerschaft in der dritten Lebensphase». Zusammen spricht man über Sorgen, Ängste, Freuden und Ziele, die die zukünftigen Senioren schon jetzt beschäftigen.

«Turnen und Entspannen», eine kurze Lektion unseres Seniorensports, schliesst das Programm ab.

### Vorbereitung auf das Alter

Soll oder muss man sich auf die Pensionierung – das heisst ja eigentlich auf das Alter – vorbereiten? Kinder, Jugendliche werden auf das Leben vorbereitet. Die ältere Generation, der zweite Abschnitt des Lebens, umfasst die Zeit der vollen Schaffenskraft. Im Alter kommt die Zeit des Nachlassens der früheren Leistungs- und Belastungsfähigkeit, zumindest in einigen Bereichen, die den Menschen merken lassen: jetzt fängt das Alter an. Es ist nicht leicht, die ersten Anzeichen des beginnenden Alterns – wie z.B. das Nachlassen des Hörens und Sehens – zu akzeptieren. Aber Alter ist keine Krankheit. Für viele Menschen stellt das Alter eine Krise dar. Man kann aber Krisen ebenso wie Krankheiten als Chance nutzen, als Chance zur Wende in der Lebenseinstellung, zur Wandlung. Viele unter uns haben, jeder für sich, Krisen und Krankheiten als Chance genutzt. Jeder hat so kennen und verstehen gelernt, was ihm fehlt, was ihn kränkt, und hat so schliesslich gelernt, besser mit sich umzugehen. So kann auch der alte Mensch die individuelle Sinngebung seines Lebens finden, indem er das Al-

ter mit dem Leben zum Tode hin als dritten Lebensabschnitt annimmt.

Wenn ein älterer Mensch aus dem Erwerbsleben herausgeht, so stellt er bald fest, dass sich die Zahl der menschlichen Kontakte vermindert, Freundschaften fallen auseinander. Das Selbstwertgefühl beginnt brüchig zu werden. So können depressive Verstimmungen entstehen, die oft somatisch erlebt werden, also körperlich; man fühlt sich nicht wohl, nicht gesund. Dem abzuweichen und um nicht in Isolation und Einsamkeit zu geraten, bieten sich eine Reihe von Möglichkeiten an: Selbsthilfegruppen oder der Beitritt in einen Chor oder Verein, Angebote von Volkshochschulen, Institutionen, Kirchen, Pro Senectute etc.; wenn nötig auch Therapien. Die Aufgabe der Ärzte und der nächsten Umwelt, wie auch der Sozialberater und Helfer ist es, die alten Menschen zu ermutigen, eigene Initiativen zu entwickeln sowie die Phantasie und Kreativität zu fördern. Daher gilt für alle Menschen, sich frühzeitig auf den Lebensabend vorzubereiten. Ein Sprichwort sagt «Wer sich im Alter will wärmen, muss sich in der Jugend den Ofen bauen». Pro Senectute engagiert sich daher stark, um den älteren Mitmenschen bei der Lebensgestaltung im Alter positive Hilfe zu leisten. Zum Schluss ein Wort von Martin Buber: «Alt sein ist ein herrlich Ding, wenn man nicht verlernt hat, was anfangen heisst».

*Ursula Holzwarth*

### Verein Basler Senientheater

Das 1982 gegründete Basler Senientheater – Theaterspielen von Senioren für Senioren – leidet Mangel an männlichen Mitgliedern im Seniorenalter. Wir suchen pensionierte Herren, die Freude am «Theaterlen» haben, zum Spielen, aber auch für handwerkliche Hilfe hinter den Kulissen. Interessenten melden sich bitte schriftlich an:

Verein Basler Senientheater, Postfach 1138, 4001 Basel

oder telefonisch bei Frau Ingrid Stelzer-Tschan, Tel. 50 74 39 (abends)

Beginn der Proben voraussichtlich im Oktober, jeweils zweimal pro Woche, 18–21 Uhr im Vincentianum, Socinstr. 42.

### Seniorenferien Lenk im Simmental

Ella Hagmann, Leiterin Alterszentrum Weiherweg, organisiert vom 20.–27. September 1986 Seniorenferien in Lenk.

Das zentral gelegene Hotel Kreuz, verfügt über ein geheiztes Schwimmbad und garantiert wie schon im Vorjahr einen erholsamen Aufenthalt mit Vollpension, auf Wunsch auch Diätkost. Es hat Einer-, Zweier- und Dreierzimmer. Die Preise liegen, je nach Zimmerkategorie und Komfort, zwischen Fr. 420.– und Fr. 560.– (7 Tage) plus Fr. 50.– für die organisierte Hin- und Rückreise.

Anmeldung und nähere Auskunft, Tel. 39 67 88, Alterszentrum Weiherweg, Rudolfstr. 43, 4054 Basel.

### Voranzeige! Grosser Weihnachtsbazar

**Ort** Altersheim Gundeldingen  
Bruderholzstrasse 104,  
**Zeit** Freitag, 28. November  
14.00–22.00 h

Samstag, 29. November  
10.00–22.00 h

**Mitwirkende** Kreativgruppen der Pro Senectute Basel-Stadt und des Altersheimes Gundeldingen, sowie Handarbeitsgruppen aus dem Gundeldingerquartier

Sie finden bei uns: Handarbeiten, Bastelarbeiten, Töpferwaren, aber auch ein gemütliches Beizli mit Unterhaltung.

Häzlig willkomme!



Blutdruckmessapparate  
Inhalations-Apparate  
Alles für die Krankenpflege

**A. Riegger**

Klingelbergstrasse 3  
4056 Basel, Telefon 25 75 45



**Der zuverlässige Partner**