

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

**Artikel:** Ruhestand - neue Möglichkeiten!  
**Autor:** Schnieper, Werner  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-842648>

### 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:** 17.01.2026

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



Sinnvollerweise bezeichnen wir heute den Ruhestand als «dritte Lebensphase», der als Neubeginn mit seinen Problemen, aber auch seinen Aufgaben und Möglichkeiten zu verstehen ist. Damit geben wir dem Ruhestand seinen besonderen Sinn und Inhalt, und es liegt in unserer alleinigen Kompetenz, die damit verbundenen Chancen auszuwerten. Der Ruhestand bedeutet nicht einfach «Ruhe», sondern vielmehr eine Herausforderung motivierender Art. Allerdings: eine rechtzeitige Vorbereitung ist notwendig, denn im Gegensatz zur ersten Lebensphase – Jugend, Erziehung, Schule – und zur zweiten – Familie, Beruf, Selbstbehauptung – sind wir jetzt Meister unserer Zeit und unserer Entschlüsse. Wer schon im Verlaufe seiner Berufstätigkeit auch den sinnvollen Umgang mit der Freizeit erlernt und geübt hat, wird den Ruhestand wohl ohne sonderliche Probleme zu meistern wissen. Denn Ruhestand heißt ja nicht «Nichts-Tun», sondern etwas anderes tun. Dazu bedarf es auch einer Beigabe von Kreativität in Verbindung mit einer Aktivitätsfreude, wie sie in der Regel auch dem alternden Menschen beschieden ist.

Im Umgang mit der Seniorengeneration zeigt sich zunächst als erfreuliche Tat-

## Ruhestand – neue Möglichkeiten!

sache, dass dank der Fortschritte in Lebenshaltung und Medizin nicht allein die Lebenserwartung stark zugenommen hat, sondern außerdem der «élan vital» zumeist weit über die Pensionierungsgrenze hinweg erhalten bleibt. Auch die materielle Alterssicherung – AHV, Pensionskasse und neuerdings Vorsorgeinstitutionen im Zeichen der Zweiten Säule – liefert eine gute Grundlage für einen sinn- und genussvollen Lebensabend. Damit öffnen sich Türen, die unseren Vorfahren in der Regel verschlossen blieben, wobei an Ferien und Reisen, an Weiterbildung vielseitigster Art wie auch an die Pflege von Freizeitbeschäftigungen zu denken ist, welche – von Ausnahmen abgesehen – auch mit einem gewissen finanziellen Aufwand verbunden sind.

Wenn von sinnvollen Freizeitbeschäftigungen die Rede ist, denken wir vor allem an solche, die uns nicht bloss die Zeit vertreiben, sondern zugleich eine echte Herausforderung bedeuten. Physisch durch Alterssport in einem individuell angepassten Rahmen – Wandern, Skilauf, Schwimmen, Turnen usw.; geistig durch Beschäftigungen, die an unseren Intellekt und unser Gemüt appellieren wie Lesen, Vorträge z.B. an der Senioren-Uni, Musik, Mitarbeit an Gemeinschaftswerken sozialer oder gesellschaftlicher Art, Politik usw. Unser Geist bleibt länger und zudem besser wach, wenn wir ihn fordern! Wichtig ist ferner, dass wir in unserer Aktivität auch lebendige Kontakte zu unseren Mitmenschen begründen und

entwickeln können. Selbst der mehr introvertierte Mensch bedarf der guten Beziehungen zu seiner Umwelt, und wenn diese zudem auch die nachrückende Generation einschliessen, wirken sie besonders fruchtbar in der Art einer «Verjüngungskur» für unser Denken und Fühlen. Dazu bedarf es allerdings eines guten Masses an Verständnis und Toleranz, denn das moderne technisierte Zeitalter hat «neue» Menschen mit anderen An- und Einsichten geschaffen. Die Senioren von heute wurden geprägt durch die Krisen- und Kriegszeit und sind eigentlich noch Kinder des vortechnischen Zeitalters, während die Jungen eine Welt des technologischen Fortschritts, des Wirtschaftswachstums und des sozialen Wohlstandes, aber auch der vielgestaltigen Umweltprobleme erleben.

Ungeachtet dieses anders gearteten Weltbildes von jung und alt dürfen wir Senioren uns nicht als isoliert betrachten. Wir finden nicht bloss Geselligkeit und Anregung vielseitigster Art bei unseren Altersgenossen, sondern auch im Kreise der «Mittelalterlichen» und sogar der Jungen. Senioren verfügen über das Mangelprodukt «Zeit» und finden schon aus diesem Grunde immer Kontaktflächen auf echt partnerschaftlicher Basis. Denken wir dabei vor allem an die zahlreichen Einrichtungen in Politik, Kultur, Kirche und Gesellschaft, so finden wir anregende Einsatzmöglichkeiten!

Werner Schnieper

## Läckerli, die süßen Bausteine für ein erfülltes Alter, für eine gute Zukunft

«Über ein halbes Jahrtausend lang floss, seit der Zeit der ersten «Lebkucher», der Rhein durch Basel... Die Jahrhunderte gingen dahin – die Läckerli als typische Basler Spezialität blieben....»

Bei Pro Senectute Basel ist die Läckerli-Tradition etwas jünger. Zehn Jahre verkaufen wir nun schon an unserer Herbstsammlung Läckerli. Über 300

freiwillige Helferinnen und Helfer werden auch dieses Jahr wieder, am Mittwoch, 22. Oktober, in Basel und in Riehen im Einsatz stehen. Verkauft werden einzeln verpackte Läckerli und grössere, hübsche «Gschängg-Güggli». Läckerli, die süßen Bausteine für ein erfülltes Alter, für eine gute Zukunft?

Der Erlös des Läckerliverkaufs ist bestimmt für

- die Unterstützung unserer Dienstleistungen, deren Ziel ist, die Selbständigkeit der Senioren zu wahren und zu fördern

- die finanzielle Hilfe in Not geratener Senioren des Kantons Basel-Stadt.

Helfen Sie die Bausteine vermehren, unterstützen Sie unsere Sammlungsaktion. Wir und alle, die eine gute Zukunft wünschen, danken Ihnen herzlich.

## klubschule migros

Der Ort der Begegnung von Jung und Alt

sei es für Freizeit, Sprachen,  
Aus- oder Weiterbildung.

Verlangen Sie unser Kursprogramm.

Jurastrasse 4, im Gundelitor  
4053 Basel, Telefon 359922

## Gute Teppiche preiswert

Geschenksachen

Orientboutique



# Matzinger

in Basel seit 1896

Oben am Steinenberg, neben der Kunsthalle,  
Telefon 061 232545