

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (1989-1990)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Alt werden - was dann?  
**Autor:** Leser, Markus  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-843693>

#### 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>**

**Beratungsdienste****Sozialberatung Pro Senectute Basel-Stadt****Sozialberatung**

- Unentgeltliche Beratung von Senioren und ihren Angehörigen bei menschlichen und finanziellen Problemen.
- Beratung in allen Fragen des Alterns.
- Hilfe bei der Bewältigung von Lebenskrisen und Beziehungsschwierigkeiten.
- Vermittlung der notwendigen Hilfen und Hilfsmittel.

**Sprechstunden**

Dienstag und Donnerstag, 14.00–16.00 Uhr sowie nach Vereinbarung.

**Gebietsaufteilung der Sozialberatung**

*Grossbasel im Luftgässlein 1, Basel*

*St. Johann/Kannenfeld/Spalen:*  
Frau J. Eberhard

*Innerstadt/Neubad/Holee*  
Frau U. Feller

*Hegenheim/Gotthelf/Oekolampad*  
Frau C. Lossner

*Breite/Lehenmatt/Gellert/Luftmatt/St. Alban:*  
Frau B. Bubendorf

*St. Jakob/Gundeldingen/Bruderholz:*  
Herr D. Keist

*Kleinbasel im Klingentalgraben 37*

*Kleinbasel/Riehen/Bettingen:*  
Frau C. Stalder/Herr M. Leser

**Bei finanziellen Fragen bitte mitbringen:**

- Familienbüchlein oder Niederlassung
- Einkommensbelege (AHV, Pension, Rente, SUVA usw.)
- Vermögensbelege (Sparbüchlein, Wertschriftenverzeichnis usw.)
- Mietvertrag (letzter Mietzins), evtl. Nachtrag zur Mietzinserhöhung
- Krankenkassenausweis

Wir bitten Sie, uns während der Sprechstunden nicht anzurufen.

**Wohnberatung und -vermittlung**

Unentgeltliche Beratung von Senioren und ihren Angehörigen in Wohnfragen sowie Vermittlung von Alterswohnungen.

**Sprechstunden**

Dienstag und Freitag 8.00–10.30 Uhr

**Bei Neuanmeldungen mitbringen**

Familienbüchlein oder gleichwertige Unterlagen.

**Sozialberater**

Herr D. Riesen, Tel. 233071

Bitte keine Telefonanrufe während der Sprechstunde.

**Alt werden – was dann?**

Um 1900 waren etwa 5% Menschen älter als 65 Jahre. 100 Jahre später – im Jahr 2000 – wird rund ein Viertel der Gesamtbevölkerung über 65 Jahre alt sein. Alt werden – was dann?

Die Frage nach dem Älterwerden fängt eigentlich schon «mitten im Leben» an oder sollte zumindest dort anfangen. Während meiner knapp 3½jährigen Tätigkeit im Bereich der Altenhilfe musste ich aber immer wieder erfahren, dass Alter und alt werden oft sehr negativ empfunden werden. Ich beginne mich langsam zu fragen: wer ist überhaupt noch alt oder anders herum: wer möchte überhaupt noch alt sein?

Das Beispiel, das die Geschichte einer 80jährigen Dame erzählt, die an keine Veranstaltung für Senioren und Seniorinnen gehen möchte, da es dort nur «alte Leute» gibt, ist vielen Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen im Bereich der Altersarbeit bekannt. Es sei hier die Frage erlaubt: Sind die Zeiten, wo Alter ein Synonym für Weisheit und Erfahrungen war, nun endgültig vorbei?

Ich möchte die Problematik «alt werden – was dann?» an einem Beispiel aus dem Bereich Berufsleben und Ruhestand etwas verdeutlichen. Ein 65jähriger Mann erzählte mir folgendes: 30 Jahre lang arbeitete er in einer Transportfirma. Er kannte jeden Winkel «seiner» Firma und ist durch die Jahre sehr eng mit ihr verwachsen. Nun wird er an einem Freitag um 14.00 Uhr in den Ruhestand verabschiedet, muss Firmenausweis und andere Unterlagen sowie Schlüssel abgeben. Am darauffolgenden Montag kann er nicht mehr als Angestellter in die Firma gehen, in die er 30 Jahre lang tagein tagaus gegangen ist.

Aus der psychologischen Forschung ist bekannt, dass Arbeit und berufliche Karriere ein wichtiger Stützpfiler für die menschliche Zufriedenheit und damit Gesundheit sind. Ich glaube, es ist leicht vorstellbar, in welch grosses Loch dieser 65jährige Mann fallen kann, wie gross die Bedrückung, Unsicherheit und Leere sein kann, wenn er sich nicht rechtzeitig auf die Frage «alt werden – was dann?» vorbereitet hat.

Nach meiner Einschätzung erfolgt diese Vorbereitung und Auseinandersetzung – aufgrund der bereits erwähnten negativen Besetzung vom Altwerden – noch viel zu wenig. Kinder und Jugendliche werden jahrelang auf das Älterwerden (Erwachsenenleben) vorbereitet, ein Erwachsener auf das Älterwerden (Ruhestand) nicht unbedingt.

Gewiss beschäftigen sich viele Menschen – bereits während ihrer Berufstätigkeit mit den Konsequenzen des Ruhestandes und zwar mit dem Ziel, diesen so zufriedenstellend wie möglich zu gestalten. Oft ist aber auch eine andere Form zu beobachten. «Wenn ich einmal nicht mehr arbeite, dann habe ich viel Zeit, dann kann ich dies und jenes tun...» – man schmiedet Pläne. Nach der Pensionierung sieht es dann wieder etwas anders aus. Die linke Zehe schmerzt auf einmal, man sieht nicht mehr so gut, auch das Gehör hat nachgelassen – also kann man auf einmal dies und jenes nicht mehr tun. Die lebenslang gemachten Pläne werden zu lebenslangen Träumen.

Dieser – sicher etwas überspitzt dargestellte Ablauf – deckt sich mit Erkenntnissen einer Untersuchung, die besagt, dass die ausserhäuslichen Aktivitäten bei älteren Menschen in der Regel zurückgehen. Und dies nicht nur wegen des Wegfalls der Arbeit. So nimmt der eigentliche Wohnbereich eine immer wichtiger werdende Bedeutung ein. Hier setzt auch die Überlegung – und dies sei nur nebenbei angemerkt – der ambulanten Hilfsdienste an, ältere Menschen so lange als möglich zu Hause zu versorgen.

Aber nicht nur der soeben dargestellte äussere Rahmen ändert sich bei Eintritt in den Ruhestand, auch die zwischenmenschlichen Beziehungen sind einer Änderung unterworfen und müssten bei der Frage «alt werden – was dann?» mitberücksichtigt werden.

Ich könnte diese Situation nicht treffender beschreiben, als eine 60jährige Dame, deren Ehemann seit 6 Monaten pensioniert ist. «Seit Jahren kochte ich nun meinem Mann das Mittagessen, jetzt sitzt er die ganze Zeit zu Hause herum, steht mir in der Küche im Weg und schimpft über mein Essen.» Der Wegfall der Arbeit bleibt nicht ohne Einfluss auf die Familie.

Weiter oben wurde beschrieben, dass der häusliche Bereich bei älteren Menschen eine immer zentraler werdennde Bedeutung einnimmt. Problematisch wird dies dann, wenn es zu einer regelrechten Einengung auf den familiären Bereich führt. Man hat beispielsweise während seiner Berufstätigkeit keine Zeit oder keine Kraft gehabt, einen Bekanntenkreis aufzubauen oder zu erhalten oder aber man hatte keine Gelegenheit, ausserfamiliäre Beziehungen einzugehen oder aber man wollte es gar nicht. Ein Beispiel hierzu: Ein Ehepaar erzählte mir, dass sie keinerlei Hilfe und Kontakte

von bzw. zu anderen brauchen – «wir haben ja uns». Momentan sind sie beide zwischen 65 und 70 Jahre alt, und noch haben sie sich gegenseitig. Aber was ist, wenn 10 Jahre später einer der beiden Ehegatten stirbt?

Für den noch Lebenden heisst das oft Isolierung und Einsamkeit, wenn keine Bindungen mehr da sind, die den Verlust des Partners – zumindest etwas – ausgleichen können.

Auf dem Hintergrund der folgenden Zahlen gewinnt dieses Beispiel noch mehr an Bedeutung. 55% der über 65jährigen Frauen sind verwitwet und leben alleine (zum Vergleich: 17% bei den Männern).

Die oben gemachten Überlegungen sollen das Alter nicht zu einem Schreckensgespenst werden lassen, sondern zum Nachdenken anregen und zur unerlässlichen Auseinandersetzung mit dem eigenen Alter anregen. Denn – ob hinter der Frage «alt werden – was dann?» die Antwort Isolation und Einsamkeit steht, liegt an jedem einzelnen selbst. Ich meine, es würde sehr viel nützen, wenn ältere Menschen nicht einfach passiv über die Ruhestandsgrenze hinweg schlittern würden, sondern sich aktiv mit dieser Frage auseinandersetzen würden.

Der Akt der Pensionierung sollte nicht einfach so, nicht einfach «naturgemäß» geschehen, sondern er muss als Eintritt in ein neues Lebensalter gesehen werden – eine Veränderung, die Wachstum und Reife mit sich bringt.

*Markus Leser*

## Gute Nachricht für AHV-Rentner/innen

Erhöhungen bei AHV/IV- und Ergänzungsleistungen

(SGB-P) Der Bundesrat hat – auf Antrag der AHV-Kommission – beschlossen, die Renten auf den 1. Januar 1990 der Lohn- und Preisentwicklung anzupassen, wie es das Gesetz verlangt.

Damit ergeben sich folgende Verbesserungen im Vergleich mit dem geltenden Recht:

### 1. AHV- und IV-Renten

		pro Monat
	bisher	neu
Einfache Renten	Minimum	750
	Maximum	1500
Ehepaar	Minimum	1125
	Maximum	2250

### 2. Ergänzungsleistungen

		pro Jahr
	bisher	neu
Einkommensgrenzen	Alleinstehende	12800
	Verheiratete	19200
Mietzinsabzug	Alleinstehende	6000
	Verheiratete	7200
Mietnebenkosten	Alleinstehende	400
	Verheiratete	600
		800

Der bisherige Selbstbehalt von 200 Fr. für Krankenkosten entfällt.

Erleichtert wird auch die Anrechnung von Beitragsjahren im Falle von Beitragslücken. Insbesondere wird die Zahl der anrechenbaren Zusatzjahre von 2 auf 3 erhöht.

Bereitet Ihnen die Steuererklärung  
Kopfzerbrechen?

... nicht mehr nötig ...

Während der beiden Monate Februar und März können Sie Ihre Steuererklärung mit sämtlichen Einkommens- und Vermögensbelegen bei uns zum Ausfüllen vorbeibringen.

Grossbasel: Luftgässlein 1, Parterre,  
jeden Freitag ab 2. Februar 1990;  
14.30–16.30 Uhr.

Kleinbasel: Klingentalgraben 37, jeden  
Montag ab 5. Februar 1990, 9.30–11.30  
Uhr.

*Sozialberatung*

