

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1992-1993)
Heft: 4

Artikel: Seminar "Pensionierung in Sicht"
Autor: Leutwyler, Janine
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-843637>

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: 11.01.2026

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

Seminar «Pensionierung in Sicht»

«Oha, bin ich nun auch schon soweit», dies der etwas verdutzte Kommentar eines Seminarteilnehmers, nachdem er vom Arbeitgeber die Einladung zur Teilnahme am Vorbereitungsseminar in der Post vorfand.

Vorbereitungskurse werden seit vielen Jahren landauf, landab angeboten und durchgeführt. 1991 waren es 536 Kurse mit 21'440 TeilnehmerInnen. Manch einer, manch eine wird sich sagen: «Was soll's, das habe ich nicht nötig, das Leben geht weiter und ich habe die ewige Freiheit gewonnen... und überhaupt, was macht man den an so einem Seminar?»

Also: Wir lassen uns von Fachleuten informieren zu **AHV, Pensionskasse**, und **Versicherungen**. Beim Referat über **Juristische Aspekte** erfahren wir wie es ums neue Eherecht, Erbrecht und eheliche Güterrecht bestellt ist. Dabei werden wir behutsam daran erinnert, wie ein Testament abzufassen wäre, falls dies nicht bereits geregelt ist.

Eine **Ernährungsberaterin** gibt uns mit viel Charme und Fachkompetenz zu bedenken, wie für uns angehende SeniorInnen eine ausgewogene Ernährung aussehen könnte, sollte! Doch da wissen die anwesenden Hausfrauen schon gut Bescheid und können sich mit kompetenten Fragen Tips und Antworten einholen.

Der **Arzt** ermuntert uns – wieder einmal mehr – selbstverantwortlich mit unserem Körper, unserer Gesundheit umzugehen. Herauszufinden wir wir uns gesund und aktiv erhalten können. Eine Kostprobe **Senioren-sport** bringt Spass und Heiterkeit in den Seminartag. Mit Musik und aufmunternden Anweisungen gelingt es der Sportleiterin von Pro Senectute, die vorerst eher zaghaften und etwas skeptischen Damen und Herren in Schwung zu bringen. Alle machen mit und genießen die fröhliche Auflockerung. So wechseln im Laufe der 2 Seminartage Referate und Informationen mit Gruppengesprächen ab.

«Am meisten haben uns die **Gruppengespräche** gebracht. Man spürt und erlebt, dass man nicht allein ist mit den Fragen und Problemen. Die Gespräche haben mir Mut gegeben, und ich habe wieder einmal von Herzen gelacht.» So und ähnliche Meinungen werden bei der Seminar-Auswertung geäussert.

Verweilen wir noch einen Moment in einer Gesprächsgruppe.

In der Vorstellungsrunde erfahren

wir, wie lange die Zeit bis zum **Tag P** noch dauert. Wir hören von 2 Jahren, von 17 Monaten, von 113 Tagen und jemand hat gerade noch 4 Tage vor sich. Entsprechend sind die Gefühle auch gemischt. Sie reichen von Freude, Optimismus, Hoffnung, dass man den Tag überhaupt erlebt, Zuversicht, dass es gut gehen wird... bis hin zu Bedenken, ob die Kräfte ausreichen, Ängste vor momentaner Leere, wenn der Arbeits-Alltagstrott wegfällt.

Zeit haben – frei sein! Ein Ausspruch der so leicht über die Lippen geht. Wenn wir darüber sprechen, kommt Nachdenklichkeit auf. Acht bis zwölf Stunden am Tag sind wir jetzt noch «fremdbestimmt» und plötzlich sind wir frei! «Ja, da werde man am Anfang fast etwas übermütig! Das Nichtstun und Geniessen, das Einüben von

kelkinder etc. etc. Die Aufzählung wird endlos. «Ja, und wir Hausfrauen, werden wir auch pensioniert?» Da haben wir's! Jetzt kommt Zündstoff in die Runde. Verschmitzt und mit Schalk in den Augen meint eine Frau: «Es het scho paarmol gchlöpft, wenn wir daheim über eine neue Rollenverteilung sprachen, aber wir sind dem Ziel «Freiheit für beide» schon etwas näher gekommen.» Beim Thema Partnerschaft gibt es vieles zu bereden und abzuwägen. Die Idee: Wir machen jetzt einfach alles gemeinsam, fällt etwa gar nicht auf gnädige Ohren. Nein, das wär's wohl nicht!

Aufmerksam, doch eher schweigsam verfolgt ein Teilnehmer das lebhaftes Gespräch. «Das ist alles schön und recht, aber ich bin seit einem Jahr verwitwet, und da sieht das Leben plötz-



Zeit haben – Frei sein

Foto: Bruno Fäh, Stans

Beschaulichkeit sei gar nicht so einfach. Wenn er am Abend feststelle, dass er in der neuen Freiheit gar nichts **geleistet** habe... da habe er gewiss bald ein schlechtes Gewissen.» So ein bereits Pensionierter.

Für sie werde die Pensionierung eine grosse Herausforderung werden, meint eine berufstätige, alleinstehende Frau. Sie habe nebst Beruf und eigenem Haushalt auch einige Jahre lang ihren betagten Vater betreut. Nun sei er im Frühjahr gestorben. Die Lücke sei empfindlich spürbar, und sie werde sich wohl in mancher Hinsicht ein neues Leben aufbauen müssen. «Wie wird mir dies gelingen?»

Aber wir haben doch Hobbys! Arbeit im Haus und Garten. Ordnung zu schaffen, nicht nur bei Photos und Briefmarken. Man sollte doch auch wandern, wegen der Gesundheit. Kontakte pflegen, Zeit haben für die En-

lich ganz anders aus und dann erst nach der Pensionierung.» Und er erzählt, wie er sein Leben eingerichtet hat, von seinem Büsi, das jeden Abend auf ihn warte, von seinem Pflanzblätz, von seinen Bienen, von seinen Grosskindern, von seinen Wanderungen im Lötschental... «und wenn i de pensioniert bi, möcht i de no chli mi innere Mönsch pflege.»

Nach 2 Seminartagen sind wir – Veranstalter, TeilnehmerInnen – randvoll mit neuen Ideen, Vorsätzen und Ratschlägen. Wir wünschen uns gegenseitig gutes Gelingen und:

«Eigentlich sollte man sich einige Zeit nach der Pensionierung wieder treffen, Gedanken austauschen und vor allem herzlich lachen über Dinge, die dann doch ganz anders gekommen sind, als wir sie uns vorgestellt haben.

Janine Leutwyler