

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 1: Rund um den Hafen  
  
**Rubrik:** Akzent Forum

#### **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:** 12.01.2026

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

# Lebenseinschnitte als Chance verstehen

Interview mit Sylvia Frey Werlen, Autorin und Erwachsenenbildnerin

*Sylvia Frey Werlen beschäftigt sich seit Langem mit Lebensläufen und Umbrüchen wie zum Beispiel der Pensionierung. Dazu organisiert sie Impulstreffen. Wir haben uns mit ihr darüber unterhalten.*

**Akzent Magazin: In Ihren Treffen thematisieren Sie den Umgang mit Lebenseinschnitten. Worum geht es da?**

**Sylvia Frey Werlen:** Es geht darum, gemeinsam mit den Kursteilnehmenden die Chancen, Möglichkeiten und Freiheiten auszuloten, welche Umbrüche mit sich bringen.

## Gerade die Pensionierung ist ein grosser Umbruch. Welche Erfahrungen haben Sie diesbezüglich gemacht?

Leider werden die Pensionierung und das Älterwerden in unserer Gesellschaft meist negativ betrachtet. Kein Wunder sehen viele Menschen dem Älterwerden mit gemischten Gefühlen entgegen.

## *Wie kann man mit diesen Schwierigkeiten umgehen?*

Es ist sinnvoll, innezuhalten und bestehende Denk- und Verhaltensmuster zu hinterfragen. Man muss auch die Perspektive wechseln – die Pensionierung nicht bloss als den Übertritt in einen Leerraum verstehen, sondern als Chance, selbstbewusst in noch unvertraute Rollen hineinzuwachsen. Man muss dann ja nicht

gleich den ganzen Lebensstil ändern, aber es tut gut, etwas Neues zu beginnen – und zwar etwas, das einem entspricht.

## **Können Ihre Impulstreffen bei solchen Prozessen helfen?**

Meine Impulstreffen können dazu beitragen, neue Gegebenheiten noch aus einem andern Blickpunkt anzuschauen. Dadurch kann man entspannter damit umgehen.

## Wie läuft ein solches Treffen üblicherweise ab?

Im ersten Teil stelle ich das Thema in einen weiteren Rahmen und gebe praktische Impulse für den Alltag. Bei „Räumen, leichter werden“ denken wir nach, warum das Räumen manchmal nicht einfach ist. Da findet man Gegenstände, Zeichnungen und Fotos aus vergangenen Zeiten. Es kommen Erinnerungen hoch. Man konfrontiert sich mit Sachen im Leben, die gelungen sind und mit solchen, die weniger geglückt sind. Wir besprechen auch, wie man schrittweise praktisch drangehen könnte. Im zweiten Teil des Nachmittags geht es um den Austausch von Erfahrungen, um Tipps und Infos der Teilnehmer\*innen. Wenn 12 Leute mitmachen, gilt es, die ca. 720 Jahre Erfahrung im Kursraum auch zu nutzen! Vertiefungstreffs sind möglich. Eine Gruppe trifft sich nun schon zum elften Mal.



**Sylvia Frey Werlen** (geb. 1945) Mutter und Grossmutter, lebt mit ihrem Mann in Basel. Sie hat Geschichte, Soziologie und Ethnologie studiert. Seit vielen Jahren leitet sie Erwachsenenbildungskurse und macht Beratungen. Darüber hinaus gibt sie Schreibkurse und schreibt selbst Bücher und Kolumnen. Ihr erstes Buch «Seelenfenster» ist bereits in der dritten Auflage erschienen.

## Themen der Impulstreffen

- Die neue Freiheit – Wie sie geniessen und sinnvoll einsetzen?
  - Grosseltern sein – Segen und Balanceakt
  - Wohnformen im Alter – Wenn neue Räume sich auftun
  - Räumen – leichter werden

Die detaillierte Ausschreibung zu einzelnen Treffen finden Sie auf S. 41 f.

**Suchen und Anmelden übers Internet!**

**Nutzen Sie unsere Onlinesuche**

Für unsere Bildungs- und Sportkurse können Sie sich einfach und unkompliziert über das Internet anmelden. [www.akzent-forum.ch](http://www.akzent-forum.ch)

**akzent**forum  
Bildung | Kultur | Sport