

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (2023)  
**Heft:** 1: Umbrüche

**Artikel:** Aktiver Ruhestand : "Neugierig bleiben und unverdrossen, bis ans Ende!"  
**Autor:** Thiriet, Roger  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1055798>

### 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>**



Aktiver Ruhestand

# «Neugierig bleiben und unverdrossen, bis ans Ende!»

**I**m Kinofilm «Papa ante portas!» von 1991 karikierte der deutsche Humorist Loriot einen Firmendirektor, der nach der Frühpensionierung sein Tätigkeitsfeld in den heimischen Haushalt verlagert und so seine Familie beinahe in den Wahnsinn treibt. «Eine Anhäufung platter Clichés», befand damals der Kritiker des Magazins «Spiegel». Und heute? «Den sogenannten «Pensionierungsschock» gibt es schon noch», sagt die Schweizer Entwicklungspsychologin und Psychotherapeutin Pasqualina Perrig-Chiello, «und tatsächlich fallen da vor allem Männer in ein Loch. Sie sind ein Leben lang in ihrer Arbeit aufgegangen, haben sich über ihre Funktion und ihren sozialen Status im Beruf definiert und nie darüber nachgedacht, womit sie sich nach dem Übergang vom Erwerbs- ins Rentnerleben sinnvoll beschäftigen können.» Ihre Zahl sei jedoch deutlich im Abnehmen begriffen, weiß die renommierte Altersforscherin und emeritierte Honorarprofessorin der Universität Bern. Und dies nicht nur, weil Arbeitgeber und Medien die Menschen besser auf die Pensionierung vorbereiten.

## Der «Umbruch» hat viele Gesichter

In Kursen und Beiträgen wird inzwischen vermittelt, dass unsere Zukunftsperspektive ein «langer Ruhestand» ist, und dies nicht nur wegen des Anstiegs der Lebenserwartung. Auch die Individualisierung unserer Gesellschaft, die Vielfalt der Lebensläufe und die Gewohnheit der Babyboomer-Generation, ihr Leben

Nach landläufiger Ansicht gehört das Ausscheiden aus dem Arbeitsprozess nach dem Erreichen des Rentenalters zu den grössten Zäsuren im Leben eines Menschen. Dass dieser Umbruch heute nicht mehr so markant ausfällt wie früher, sagt die Altersforscherin Pasqualina Perrig-Chiello.

Text Roger Thiriet · Fotos Claude Giger

selbstbestimmt zu führen, haben zur Folge, dass der Übergang vom Erwerbs- ins Rentnerleben mehr Varianten bekommen hat. Die Normalpensionierung – von 100 Prozent auf 0 mit 64 oder 65 Jahren – wird abgelöst von einer Teil- oder Frührente oder, immer häufiger, auch verschiedenen Formen des Weiterarbeitens über die starre Altersgrenze hinaus. «Natürlich gibt es nach wie vor die Ausgebrannten, die lange vor ihrem «Letzten» die verbleibenden Arbeitstage auf dem Kalender abstreichen und danach nur noch ihre Ruhe wollen», sagt Perrig-Chiello. «Aber ein gutes Fünftel der 64-bis-74-Jährigen geht heute einer Erwerbstätigkeit nach – weil sie selbstständig arbeiten, als Akademiker neue Aufgaben erhalten oder anderweitig im Geschäft bleiben können.» Zu dieser Gruppe muss man allerdings auch jene zählen, die zum Weiterarbeiten gezwungen sind, weil ihre Altersvorsorge nicht zum Leben reicht. Ein Schicksal, das vor allem Frauen trifft.



▲  
Die renommierte Altersforscherin Pasqualina Perrig-Chiello (70) irritiert die zunehmende Ausgrenzung alter Menschen.

### Für sich und die Gesellschaft

Viele Pensionierte packen im Ruhestand aktiv etwas Neues an. Die einen merken, dass sie in den Jahrzehnten der Erwerbsarbeit nur einen Teil von sich selbst und ihren Möglichkeiten verwirklichen konnten. In der neu gewonnenen Freizeit beginnen sie zu malen, Tomaten zu züchten oder Kunstgeschichte zu studieren. Andere engagieren sich als Freiwillige in gemeinnützigen Projekten. 2020 stellten gemäss dem Freiwilligenmonitor der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft (SGG) die 60-bis-75-Jährigen die grösste Gruppe in diesem Bereich.

Es sind auch diese älteren Menschen, die einen beträchtlichen Beitrag bei der Betreuung von Familienangehörigen leisten. Dazu hat das Bundesamt für Statistik (BFS) 2020 eine Studie veröffentlicht, welche die von Grosseltern geleistete Arbeit bei der Betreuung der Enkel auf 160 Millionen Jahresstunden veranschlagt, die Pensionierte der Gesellschaft in diesem Bereich unentgeltlich zur Verfügung stellen. Umgerechnet entspricht das 8 Milliarden Franken. Dazu kommt der Gegenwert der unbezahlten Freiwilligenarbeit von Seniorinnen und Senioren, den das BFS vor ein paar Jahren mit 704 Millionen Stunden jährlich beziehungsweise

einem Gegenwert von 31 Milliarden Franken beziffert hat. Eindrückliche Zahlen einer «hidden economy», wie das die Wissenschaft nennt, einer Schattenwirtschaft also.

### Mit 70 auf dem Zenit

Doch wie auch immer wir diesen wichtigen Übergang von der Erwerbstätigkeit ins Leben danach gestalten: Die Altersforscherin ist der Überzeugung, dass er für die grosse Mehrzahl der Menschen eine Phase grösserer Zufriedenheit mit ihrem Leben einleitet. Viele Studien haben die sogenannte U-Kurve bestätigt, gemäss der sich junge und alte Menschen als glücklicher bezeichnen als diejenigen in der Mitte des Lebens mit ihren Midlife- und anderen Krisen. In die gleiche Richtung weist die Umfrage, die vor einigen Jahren von



Viele Pensionierte engagieren sich als Freiwillige in gemeinnützigen Projekten oder helfen bei der Betreuung der Enkelkinder.

### Pasqualina Perrig-Chiello

studierte Heilpädagogik und Psychologie an der Universität Freiburg und schloss 1981 mit dem Doktorat ab. Von 1985 bis 1989 liess sie sich am Psychiatriezentrum Oberwallis am Kreisspital Brig zur Systemischen Familientherapeuten ausbilden. 1996 wurde sie an der Universität Bern für Psychologie habilitiert. Von 2003 bis zu ihrer Emeritierung 2016 war sie dort Honorarprofessorin und forschte und publizierte zu Fragen des mittleren und höheren Lebensalters. Sie war Präsidentin der Seniorenuniversität Bern und ist bis heute Präsidentin der U3, dem Schweizerischen Verband der Seniorenuniversitäten. Perrig-Chiello lebte mit ihrer Familie in Basel; vor zwei Jahren kehrte sie zurück in ihre Walliser Heimat.

der gemeinnützigen Organisation Oddfellows in Kanada durchgeführt wurde. Sie ergab, dass wir das Alter 70 als eine der glücklichsten Lebensphasen erleben. Die befragten Golden Agers freuten sich darüber, dass sie endlich Zeit für die Pflege von Freundschaften hatten, einkaufen konnten, wann sie wollten, und für die Hausarbeit nicht mehr das Wochenende opfern mussten. Diese gelassene Zufriedenheit strahlen auch die Berner Seniorinnen und Senioren aus, die im Generationshaus am Bahnhofplatz ihre tägliche Pétanque-Partie austragen. An diesen Treffpunkt hat uns Professorin Perrig-Chiello nicht nur wegen der Nähe zum Hauptbahnhof geführt. Sie wollte uns mit diesem fröhlichen Treiben und den vielfältigen Interaktionen zwischen Jung und Alt auch zeigen, dass sie die zunehmende Ausgrenzung alter Menschen irritiert.

### Das Alter als Vorwurf

«Es ist ein Problem», seufzt die 70-Jährige, die aus ihrem Alter kein Geheimnis macht. «Wir können so zufrieden sein, wie wir wollen, und noch so viele Milliarden Franken zum Gemeinwohl beitragen: Gesellschaftlich werden wir nach wie vor abschätziger als «die Alten» bezeichnet.» Beispielhaft erinnert sie an den despakterlichen Titel «Diese Grossmutter wird neue Chef in der WTO», den eine Schweizer Zeitung bei der Wahl der 66-jährigen nigerianischen Ökonomin Ngozi Okonjo-Iweala in dieses Spitzenamt setzte. «Auch häufen sich Aussagen in den Medien im Sinne von: Was machen eigentlich Rentner 30 Jahre lang? Uns



◀ Perrig-Chiello: «Bildung ist das beste «Gegengift» gegen das Alter, sie erhält gesund und geistig fit.»

wird unterstellt, dass wir älteren es uns auf Kosten der Jungen gut gehen lassen – und es wird unterschlagen, wer in den vergangenen Jahrzehnten den heutigen Wohlstand der Schweiz erarbeitet hat. Inklusive eines Gesundheitssystems, das auch den nachfolgenden Generationen ein gesünderes Hochalter bescheren wird.»

### Bildung erhält gesund

Doch zurück zum Thema. Wie bereitet man sich am besten auf den Umbruch in der Zeit nach dem Ausscheiden aus dem Erwerbsleben vor? Positives Denken sei das Wichtigste, meint die gelernte Psychotherapeutin. «Immerhin ist das Umfeld, in dem wir in der Schweiz alt werden dürfen, eines der besten der Welt. Wir sind trotz allem privilegiert! Das muss man sich immer vor Augen halten», so Perrig-Chiello. Deshalb solle man sich nicht zu sehr von den Molitären der Alters- und Rentendebatte beeinflussen lassen. Der Mensch entscheide selbst über sein Handeln. Pasqualina Perrig-Chiello betont besonders die Wichtigkeit der sozialen Teilnahme. «Gehen Sie hinaus! Bringen Sie sich ein! Bleiben Sie dran!», rät sie allen, die sie angesichts der anstehenden Neuorientierung um Rat fragen. Und als frühere Präsidentin der Seniorenuniversität Bern und heutige Vorsitzende der Vereinigung der Schweizer Seniorenuniversitäten hebt sie natürlich die Wichtigkeit der Bildung hervor. «Sie ist das beste «Gegengift» gegen das Alter», betont sie, «Bildung erhält gesund, geistig fit und verhilft zu Autonomie und gesellschaftlicher Teilhabe.» Die Regel «Use it or lose

it» gelte nicht nur für die Muskeln, sondern auch für das Gehirn.

Hat die Expertin zum Schluss eine handfeste Empfehlung für alle, die sich auf den Übergang vom Erwerbsleben ins Rentenalter vorbereiten, fragen wir die Wissenschaftlerin Perrig-Chiello vor der Verabschiedung. Und spontan kommt die Antwort im sympathischen Dialekt ihrer Walliser Heimat: «Pflegen Sie Freundschaften! Bleiben Sie informiert! Bilden Sie sich ständig weiter! Seien Sie neugierig, worauf und in welcher Form auch immer – unverdrossen und bis ans Ende.» ■

### Quellen

- «Biografische Übergänge in der zweiten Lebenshälfte – neue Herausforderungen, neue Chancen», Pasqualina Perrig-Chiello, Angewandte Gerontologie Heft 2, 2018
- «Arbeit im Alter – unentbehrlicher denn je», Pasqualina Perrig-Chiello, Uni Press 2018, («Wir Arbeitsmenschen»), Universität Bern
- Gespräch mit Pasqualina Perrig-Chiello am 11. August 2022 in Bern
- Generationenhaus Bern → begh.ch