

Zeitschrift: Fachblatt für schweizerisches Heim- und Anstaltswesen = Revue suisse des établissements hospitaliers
Herausgeber: Verein für Schweizerisches Heim- und Anstaltswesen
Band: 41 (1970)
Heft: 9

Artikel: Sinnvolles Altern : Studie [Fortsetzung folgt]
Autor: Roulin, André
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-807044>

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: 16.01.2026

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

Sinnvolles Altern

Studie von André Roulin, St. Gallen

Diese Studie befasst sich mit Fragen der Pensionierung. Allgemeine Überlegungen zum Uebertritt von der Arbeit in den Ruhestand, Umfragen und Untersuchungen, wie sich in absehbarer Zeit pensionsberechtigte Mitarbeiter ihre Zukunft gestalten wollen bzw. wie sie als bereits pensionsberechtigte ihre Zeit ausfüllen, sind Gegenstand dieser Studie. Darüber hinaus befasst sie sich aber auch mit den sozialen Problemen der möglichen Betreuungsformen in der heutigen menschlichen Gesellschaft und versucht, etwas Licht in die psychologischen Grundfragen der Altersfürsorge hineinzubringen. Um dieses Ziel zu erreichen, richtete sich meine Umfrage an folgende, hierfür in Frage kommenden Gruppen:

- a) 50 Frauen und Männer, die der absehbaren Pensionierung entgegensehen,
- b) 30 Frauen und Männer, die bereits pensionsberechtigt sind und
- c) 70 Frauen und Männer, die im Altersheim des Bürgerspitals St. Gallen ihren Lebensherbst zubringen.

Im Fall a) hatten die Befragten 58, im Fall b) und c) 76 Fragen zu beantworten bzw. die entsprechenden Antworten anzukreuzen. Die detaillierte Fragestellung erfolgte in den Monaten Oktober und November 1969 auf schriftlichem Weg und wurde im allgemeinen überaus positiv aufgenommen. So haben doch von den insgesamt 150 Befragten nicht weniger als 130 vollständig oder teilweise geantwortet, wodurch die Untersuchung zu recht verwertbaren Ergebnissen führte. Trotzdem erhebt diese natürlich keineswegs den Anspruch auf Vollständigkeit, weil unter den Befragten alle möglichen Berufe und Bildungsgrade zu finden sind, im Einzelfall aber nicht über die Zahl 7 hinausgehen. Ich möchte damit sagen, dass zum Beispiel von 26 Männern, die vor der Pensionierung stehen, nur sieben dem intellektuellen Stand angehören und deren Aussagen daher keine repräsentative Bedeutung beigemessen werden kann. Auch hinsichtlich der geschlechtlichen Verteilung der Befragten sind die Verhältniszahlen recht unterschiedlich, insbesondere bei der Gruppe c), wo die Männer nur einen Sechstel aller Befragten ausmachen. Bei der Beurteilung der Ergebnisse ist schliesslich zu berücksichtigen, dass sich die Umfrage an Einwohner einer grösseren Stadtgemeinde richtete ohne ländlichen Verhältnissen in bezug auf das Freizeitproblem Rechnung zu tragen.

Die Fragebogen wurden für die Gruppen a) und b) mit einem entsprechenden Begleitschreiben verschickt, in der Absicht, die Empfänger über Sinn und Zweck der Fragestellung einlässlich zu orientieren. Damit sollte eine Vertrauensbasis gefunden werden, um nicht das Gefühl zu vermitteln, man wolle die Leute einfach aus-

horchen. Die Gruppe c) dagegen wurde als Gesamtheit mündlich orientiert — das war in unserem Heim ja durchaus möglich —, und es ergab sich daraus überdies ein fruchtbares Gespräch. Fragebogen und Begleitschreiben als Spezimen sind im Anhang vorzufinden.

Meine letzte, generell gestellte Frage, welche wissen wollte, ob die Befragten Mühe hatten, die Antworten zu finden, wurde von 90 Prozent der Teilnehmer verneint. Natürlich lässt sich gegen präformierte Fragen einwenden, dass die Antworten zu schematisch ausfallen, soweit sie nicht eindeutig ein Ja oder Nein zulassen. Leider fehlte aber die Zeit zu *freien Gesprächen*, die genügend Raum für eine Erweiterung der Fragen entsprechend ihrer Wichtigkeit zugelassen hätten. Die sehr positive Einstellung der Befragten und die Mühelosigkeit, mit welcher die meisten sich ihrer Aufgabe entledigten, zeigt andererseits, dass die Frageformulierung nicht nur quantitative, sondern auch qualitative Aussagen ermöglichte.

Allgemeine Überlegungen zur Pensionierungsfrage

Veränderung im Altersaufbau der Bevölkerung

Der alte Mensch ist heute mehr denn je zum sozialen Gesprächsstoff geworden. Der Grund dafür liegt darin, dass der Aufbau der Bevölkerung eine Verschiebung zugunsten der über 60jährigen erfahren hat, das heisst, der Anteil dieser Altersgruppe ist seit 1920 auf ungefähr das Dreifache angestiegen. Das 20. Jahrhundert, welches zu seinem Beginn als das Jahrhundert des Kindes proklamiert wurde, ist zum Jahrhundert der alten Menschen geworden. Die mittlere Lebenserwartung ist von 46 Jahren um die Jahrhundertwende auf 70 Jahre angestiegen, was gesamtschweizerisch bedeutet, dass der prozentuale Anteil der 65- und Mehrjährigen an der Totalbevölkerung 12,2 Prozent beträgt und nach Vorausberechnungen des Bundesamtes für Sozialversicherung im Jahre 2050 sogar auf 17,6 Prozent ansteigen wird.

Daraus ergibt sich die Frage, ob denn die Menschen heute älter werden als früher? Hiezu äussert sich Prof. Dr. K. Freudenberg, Berlin, in einem Artikel über den veränderten Altersaufbau wie folgt:

«Diese Ausdrucksweise (nämlich, dass die Menschen heute älter würden als früher AR) ist aber, wenn nicht falsch, so doch zumindest unvollständig oder zweideutig. Hier muss die Abgrenzung der Sterbefälle im Sinne von W. Lexis (1877) berücksichtigt werden: Jungendliche, vorzeitige und natürliche Todesfälle. In den höheren Altersschichten — etwa zwischen 60 und 80 Jahren — überschneiden sich die vorzeitigen und natür-

lichen Todesfälle; und zwar durch Unfälle, Pneumonien, Karzinome u. a. Wenn man diese Fälle aussondert, so kommt man zu den «reinen» natürlichen Todesfällen. Und deren Durchschnittsalter hat sich in den letzten 100 Jahren praktisch nicht verändert. Wer also in Deutschland nicht einem vorzeitigen Tod erliegt, der stirbt im Durchschnitt zwischen 80 und 90 Jahren mit einer Streuung von 70 bis 100 Jahren. Der Anteil dieser natürlichen Todesfälle an den Sterbefällen einer gleichzeitig geborenen Generation ist in den letzten 100 Jahren auf ein Mehrfaches angestiegen, eben weil die vorzeitigen Todesfälle viel seltener geworden sind. Wenn sich also insgesamt gesehen die natürliche Lebensdauer nicht merklich verändert hat, so kann man mit Berechtigung sagen: *Die Menschen werden nicht älter, sondern mehr Menschen kommen in das Alter der natürlichen Sterblichkeit.*»

Der medizinische Fortschritt in den letzten 4 Jahrzehnten hat folglich durch die Ausschaltung einer Reihe vorzeitiger Todesursachen, wie Pest, Fieber, Tbc, Infektionskrankheiten, Seuchen usw., unbestreitbar dazu beigetragen, das menschliche Leben der natürlichen Sterblichkeit entgegenzuführen.

Aber ausser diesen medizinisch-hygienischen Gründen für die Zunahme der Altenbevölkerung ist auch die *soziale Absicherung* des werktätigen Menschen ein wesentlicher Faktor zur Erreichung eines hohen Lebensalters. AHV, IV und Krankenversicherung als wirtschaftliche Komponenten lassen das Altwerden nicht mehr als «dunkles Tor» erscheinen und schenken Vertrauen in eine Zukunft, die das Ausscheiden aus Beruf und Erwerbsleben bedeutet.

Physische und psychische Wandlungen des alternden Menschen

Die Aufgabe, sich mit Pensionierungsfragen des Menschen in der modernen Gesellschaft zu befassen, macht es nötig, den Alternsvorgang kurz zu beleuchten. Bezeichnenderweise halten sich die Antworten bei den in absehbarer Zeit pensionsberechtigten Teilnehmern der Umfrage auf die Frage: Spüren Sie Anzeichen des Altern? die Waage. Dagegen ist sich die Hälfte von 38 Antwortgebern einig, dass ihnen das Altern zwischen 56 und 60 Jahren zum ersten Mal bewusst geworden war. Vier erlebten den Alternsprozess bereits zwischen 45–50 Jahren. Nun wissen wir aber, dass das Altern

Dynamik, also eine Veränderung der Materie in der Zeit ist. Somit altern wir alle vom ersten Tag der Geburt an, mit dem Unterschied allerdings, dass wir diesen Zustand in jüngsten und jungen Jahren als etwas Erstrebenswertes betrachten und nach vorwärts drängen. Das Altern ist hier mehr eine Entwicklungsphase, die Körper und Geist formt, prägt und für die Anforderungen des Lebens tüchtig macht. So lösen sich die einzelnen Lebensphasen auf der Höhe der Lebens- und Berufsreife beinahe unmerklich ab, unter Einschränkung von schweren Krankheiten oder psychischen Belastungen natürlich, so dass es nicht möglich ist, eine allgemein gültige Fixierung der Altersphase an bestimmte Lebensjahre vorzunehmen.

Biologisch betrachtet ist es aber unvermeidlich, dass in einer modernen Industriegesellschaft mit ihren immer höher geschraubten Leistungsansprüchen der Arbeitende zwar physisch weniger, dafür geistig und seelisch mehr strapaziert wird. Die ständigen Wandlungen und Neuanpassungen mögen den Alternsvorgang im Einzelfall beschleunigen, doch sind sie nicht entscheidend für die stofflichen Veränderungen des Körpers und seiner Funktionen. Altwerden ist ganz einfach ein programmierter Ablaufprozess von unterschiedlichen Phasenlängen, und je mehr der Mensch an Jahren gewinnt, desto langsamer werden die Stoffwechsel- und Austauschvorgänge in seinem Körper. Immerhin lassen die wissenschaftlichen Forschungen erkennen, dass zwischen dem 55. und 60. Jahr die Elastizität der grossen Gefässe nachlässt, weshalb auch die Mehrzahl der Befragten diese Zeitspanne als Tribut an das Altern bezeichnet.

Die **seelischen Probleme**, die mit dem Altern verbunden sind, erwachsen meistens aus den Umwelteinflüssen. Das Nachlassen der Leistungsfähigkeit, die sichtbaren physischen Veränderungen — die langsam verwelkende Schönheit bei Damen zum Beispiel —, die Konkurrenz jugendlicher «Gipfelstürmer», kurz und gut die Realitäten des Alltags sind zusätzliche Belastungsmomente, denen jeder Mensch ausgesetzt ist. Die Frage ist nur, wie er damit fertig wird und wie er sich zur Umwelt einstellt. Entscheidend wird sie aber erst recht dann, wenn dieser Mensch an der Schwelle des Pensionierungsalters steht und sich mit der Einstellung der beruflichen Tätigkeit die Lebensweise ändert, an die sich der Organismus gewöhnt hat. Es wäre aber falsch,

Kurs für Altersheimleitung in Murten

10.—12. November 1970

Programm siehe Fachblatt
August.

Prospekt und Anmelde-
formular sind zu beziehen
bei

G. Bürgi, im Berg
8427 Freienstein
Tel. (051) 96 21 94

die Pensionierung als psychische Endphase bezeichnen zu wollen, denn viele sind, wie gerade die Untersuchung zeigt, noch weit davon entfernt, während andere möglicherweise schon seit Jahren «alte Leute» waren, obwohl sie ihrer beruflichen Tätigkeit weiterhin nachgingen.

Es ist daher für den alternden Menschen wichtig, die inneren und äusseren Wandlungen, die ihm das Leben auferlegt, weder als Schikane noch als Abstieg aufzufassen. Eine «ewige Jugend» gibt es höchstens in Romanen und kitschigen Filmen, nicht aber in der Welt, die uns umfassen hält! Wer aber das Altern als Anstieg zu einem höheren Lebensziel auffasst und seine ihm verbleibenden Kräfte darauf hinordnet, dem braucht vor der Zukunft nicht bange zu sein. Darum wollen wir uns im nächsten Abschnitt mit der Frage:

Pensionierung — Zwang oder Neubeginn?

näher befassen. Die Zukunft unserer menschlichen Gesellschaftsordnung hängt entscheidend davon ab, wie sich der aus Beruf und Erwerbsleben Ausscheidende seine Zukunft vorstellt. Um sich im Alter zurechtzufinden, bedarf es heute einer bewussteren Vorbereitung als in früheren Zeiten, zu der das Verständnis der modernen Gesellschaft und der veränderten Stellung ihrer ältern Mitglieder gehört. Die Betagtenfrage ist heute ein ernstes Sozialproblem, das nicht nur durch mehr Alterssiedlungen und komfortable Altersheime gelöst werden kann, sondern in erster Linie durch die *Selbsthilfe* aller jener, die in die Jahre kommen. Zwar wird von der öffentlichen Hand und von privater Seite viel getan, um das Altern zu erleichtern, um so mehr bleibt es der Kunst jedes einzelnen überlassen, sich im Alter einzurichten. Bekanntlich sagte Goethe schon:

«Keine Kunst ist's, alt zu werden, es ist Kunst, es zu ertragen.»

Die Pensionierung in historischer Sicht

Zu allen Zeiten der menschlichen Geschichte ist dem alternden Menschen entweder eine Vorzugsstellung eingeräumt worden, oder aber man hat ihn als Last empfunden. Letzteres trifft vor allem auf die primitiven Völker zu, wobei in Kulturkreisen dem Alter grösste Ehre zukam und die Alten entscheidenden Einfluss auf die Geschicke ihrer Völker hatten. Man erinnere sich nur an einen Ausspruch Hiobs, der einmal sagte: «Weisheit wohnt bei den Greisen, und langes Leben verleiht Einsicht.» In Griechenland wurden die Staatsgeschäfte der antiken Stadtstaaten von Geronten (Greisen) gelenkt, und in der Frühzeit der römischen Republik wurden nur Senes (Greise) über 60 Jahre in den Senat aufgenommen. Wie Prof. Dr. Dr. J. Streudel, Bonn, in einer Schriftenreihe der medizinisch pharmazeutischen Studiengesellschaft «Der Mensch im Alter» ausführt (Umschau-Verlag, Frankfurt a. M.) galt also der Greis (wobei dieser Begriff für die damalige Zeit so ausgelegt werden muss, dass der Mensch in der Antike viel früher in das Greisenalter eintrat als heute) als Verkörperung von Lebenserfahrung und überlegenem leidenschaftslosem Urteil; er wurde zum Symbol von Mässigung und Weisheit. Später allerdings, als der römische Freistaat zu Ende ging, war für die Wahl in den Senat nur noch die Vollendung des 30. Lebensjahres notwendig, und der Ruf: Sexagenarios de ponte (Sechziger von der Brücke) ist ein Hinweis dafür, dass

auch in der Volksversammlung die Alten immer mehr aus ihren Stellungen verdrängt wurden.

In unserem Jahrhundert ist die Pensionierungsfrage bis Ende des Zweiten Weltkrieges kein eigentliches psychologisches Problem gewesen, zumal der Begriff «Pension» nur auf jene angewendet wurde, die im öffentlichen Dienst standen. Staatsstellen oder solche in kommunalen Verwaltungen waren schon aus Pensionskassen-Gründen begehrt und daher privilegiert. Wer sich an die Krisenjahre mit einer verheerenden Unterbeschäftigung erinnert, weiss, wie hoch ein Beamter oder Verwaltungsangestellter öffentlicher Betriebe im Kurs stand, denn, wenn sein Einkommen auch recht bescheiden war, so war es gesichert, wie auch die Stellung, in welcher man sich befand. Nur wenige private Unternehmungen, ausgenommen die Versicherungsbranche und einige Grossindustrien, verfügten damals schon über eine ausreichende betriebliche und kollektive Altersvorsorge, so dass das Hauptanliegen der in jenen Jahren in den Ruhestand tretenden bzw. aus dem Arbeitsprozess ausscheidenden Werktätigen die *wirtschaftlichen* Folgen der Existenzsicherung bildete. Sobald die Altersgrenze für die Pensionsberechtigung erreicht wurde, musste man zwangsläufig die berufliche Tätigkeit einstellen, denn es gab ja genug jüngere Stellenanwärter. Mit 65 Jahren war man noch vor 30—40 Jahren erheblich greisenhafter als heute und empfand die Aufgabe der Erwerbstätigkeit als physische und geistige Notwendigkeit und nicht so sehr als Zwangsentfernung aus dem Arbeitsprozess. Freizeit-, Betreuungs- und Kontaktprobleme standen überhaupt nicht im Vordergrund, wohl aber wirtschaftliche Fragen, die den persönlichen Unterhalt beim Uebergang in den Ruhestand betrafen. Wer nicht selbst vorgesorgt hatte oder finanziell nicht dazu in der Lage war, hatte genug mit sich selbst zu tun, um die Demütigungen der Fürsorgeabhängigkeit zu verkraften. Die Glücklicheren, Existenzgesicherten stellten ebenfalls weniger hohe Ansprüche an die Ruhestandsphase ihres Lebens und waren froh, wenn ihnen gute Gesundheit beschieden und ein gemütliches Zuhause geboten war. In Haus und Hof gab es immer noch genug zu tun für einen alternden Mann oder eine alternde Frau, denn der Wohnkomfort hielt sich noch in recht bescheidenen Grenzen. Familiengemeinschaft und Zusammengehörigkeitsgefühl schufen eine natürliche Form des Zusammenlebens der Alten mit den Jungen, wie sie heute noch in ländlichen Verhältnissen, mit dem «Stöckli» etwa, zu finden ist. Eine sinnvolle Tätigkeit war den Betagten von selbst gewährt und führte viel weniger zu Vereinsamungsprozessen als dies heute in der modernen Gesellschaftsform, welche immer mehr zur Wohn- und Konsumgemeinschaft wird, der Fall ist.

Heute hat sich vieles gewandelt, und was früher als selbstverständlich galt, ist inzwischen so problematisch geworden, dass für viele der Pensionierungsge- danke trotz wirtschaftlicher Sicherung zu einem Alptraum wird. Er bedeutet vor allem für jene ein Trauma, die auch mit 65 Jahren noch voll leistungsfähig sind, was heutzutage unvergleichlich häufiger der Fall ist als noch vor dreissig Jahren. Im Staatsdienst ergraut, müssen sie aus Gründen des Pensionskassenstatuts nach erreichter Altersgrenze in den Ruhestand treten, ob- schon sie durchaus noch in der Lage und bereit wären, ihr Sozialprodukt als Arbeitende aufzubringen.

Die Tatsache, dass es heute so vielen Menschen gegönnt ist, dank medizinischen, hygienischen und sozialen Massnahmen länger lebens- und arbeitstüchtig zu bleiben und dadurch der Gemeinschaft ganz neue Aufgaben erwachsen, zwingt uns zur nächsten Fragestellung.

Wie steht es mit der Pensionierungsbereitschaft?

Die hochentwickelte Industriegesellschaft mit ihren wissenschaftlichen und technisierten Arbeitsmethoden bedingt eine ständige Anpassungsfähigkeit und eine geistige Beweglichkeit, denen ältere Arbeitnehmer häufig nicht mehr gewachsen sind. Aus dieser Perspektive betrachtet, ist man versucht anzunehmen, dass die Pensionierung für diese Leute ein erstrebenswertes Ziel ist, ja, dass man sie eigentlich darum beneiden möchte. Interessant ist in diesem Zusammenhang das Ergebnis unserer Umfrage hinsichtlich der Frage:

«Würden Sie gerne noch länger im jetzigen Arbeitsprozess verbleiben?»

Von 26 männlichen Befragten haben 7 eine bejahende und 17 eine verneinende Antwort erteilt. Von 16 weiblichen Befragten dagegen möchten 12 weiterhin in ihrem Beruf arbeiten und nur 2 Antworten fielen negativ aus. Diese Verhältniszahlen der geschlechtlichen Einstellung zur Pensionierungsfrage wird ferner untermauert durch die Antworten auf die vorangehende Frage:

«Sollte man Ihrer Meinung nach das pensionsberechtigende Alter herauf- oder herabsetzen?»

indem 65 Prozent der Männer und 73 Prozent der Frauen ein deutliches Nein abgaben. 27 Prozent der Männer dagegen sind für Herabsetzung des Pensionierungsalters und bei den Frauen nur 12,5 Prozent.

Hieraus lässt sich ableiten, dass die berufstätige Frau weniger bereit ist, ihre Arbeit aufzugeben, oft aber durch die sich überschneidenden Belastungen des Alltags einfach dazu gezwungen ist, während der Mann die Notwendigkeit eines Rücktrittes realer sieht. Damit sei nicht gesagt, dass er ganz von der «aktiven Bühne» abtreten will, sondern die Erfordernisse unserer Zeit besser einschätzt. Der Wunsch nach einer fortgesetzten Aktivität nach eigenem Belieben und eigener Zeiteinteilung ist sowohl bei den Frauen als auch bei den Männern unserer Befragung mit 63 bzw. 80 Prozent vorhanden.

Wenn daher von Pensionierungsangst die Rede ist, so ist diese nicht unbedingt auf die berufliche Tätigkeit zu beziehen, sondern vielmehr im plötzlichen Abreißen derselben zu suchen. Viele Menschen haben ganz einfach Angst vor dem Vakuum, dem sie nach beruflicher Aufgabe anheimfallen werden. Was sollen sie mit der vielen freien Zeit, die ihnen auf einmal nicht mehr so beneidenswert erscheint, schon anfangen? Dieser bange Frage begegnen wir vor allem bei jenen Menschen, die in ihrem Leben und in ihrem Beruf wie Automaten funktioniert haben und deren Erwerbstätigkeit sozusagen der einzige Lebensinhalt war. Wir finden diesen Menschentypus hauptsächlich in öffentlichen Beamten, in eintönigen Büro- oder Maschinensälen, wo der Mensch als Folge seiner beruflichen Uniformität keine Gelegenheit hat, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen oder wirklich befruchtende Kontakte mit der «Aussenwelt» zu pflegen, im Sinne einer

Wahrnehmung anderer Interessenssphären. Seine ‚geistige Inzucht‘, die ungenützten Möglichkeiten, schöpferisch zu wirken, die Bequemlichkeit, mit der man die Dinge auf sich zukommen lässt oder ihnen ausweicht, können natürlich den Ruhestand zu einem Trauma werden lassen. Das Nichtstun will eben auch gelernt sein, gerade weil der Mensch zur Arbeit erzogen worden ist und ein Leben lang an Arbeit gewöhnt war.

Interessanterweise geht aus unserer Umfrage an die in absehbarer Zeit pensionsberechtigten Personen hervor, dass sich von den Männern $\frac{4}{5}$ bereits mit der Zukunft als AHV-Rentner befasst haben und dem Tag «P» mit Freude entgegensehen. Daraus darf wohl abgeleitet werden, dass die Pensionierung im allgemeinen nicht als Zwang oder Vorwurf an das aktive Leben empfunden wird und die Mehrzahl der Ruhestands-Anwärter bereits bestimmte Vorstellungen über den Inhalt dieser Lebensphase hat. Bei den weiblichen Berufstätigen scheint die Problematik dieser Fragestellung doch etwas grösser zu sein, indem sich zwar auch hier $\frac{2}{3}$ mit der Pensionierungs-Zukunft auseinandergesetzt haben, jedoch nur $\frac{1}{3}$ sich auf den Tag «P» freut. Diese Feststellung ist bezeichnend für die Angst einer alternenden Frau, die im Beruf oft ihre einzige Lebenserfüllung sieht, weil ihr der Ehestand versagt blieb und sich damit ihr Interessenkreis verengte. Für eine solche Frau war der Kontakt mit ihren Arbeitskollegen, die gesellschaftlichen und kulturellen Bindungen mit dem Unternehmen gewissermassen Ersatz für eine eigene Familie. Die Furcht vor Vereinsamung und der Gedanke, nun «zum alten Eisen» zu gehören, sind wesentliche Faktoren, welche die Psyche einer weiblichen Berufstätigen erheblich belasten können.

Mit dem Uebertritt vom aktiven ins passive Dasein hat man mit dem Leben aber noch lange nicht abgeschlossen. Darum ist die

Pensionierung ein Neubeginn.

Nun ist es aber nur wenigen Sterblichen geschenkt, neu anzufangen ohne innere Vorbereitung. Gerade die Tatsache, dass doch ein erheblicher Anteil älterer Menschen sich vom Ruhestand überraschen lässt und in eine ziellose Wanderung verfällt, zeigt, dass die Pensionierungs-Maturität keine Selbstverständlichkeit ist. Arthur Jores führte in einem Beitrag zum Thema «Die Kunst alt zu werden», welcher in einer Sendereihe des Süddeutschen Rundfunks vor acht Jahren ausgestrahlt wurde, folgendes Beispiel an:

«Ein soeben pensionierter Beamter antwortete auf meine Frage, ob er nicht gerne jeden Tag ein wenig spazieren ginge: «Wissen Sie, wenn ich in einen Park komme und sehe all die vielen Wege, die zu nichts führen, dann drehe ich gleich wieder um.»

Das Altwerden ruft folglich nach Entschlossenheit zum möglichst langen Jungbleiben. Es verlangt aber ferner auch gerade im Blick auf die eindeutig längere Besitzfähigkeit an physischen und geistigen Kräften nach Vorbereitung und Zielsetzung. Wenn Goethe sagt: «Manches Uebel flüchtet vor der Heiterkeit», so gehört in erster Linie die Pflege der Lebensfreude zur Bejahung des Alters. Die meisten Menschen möchten ja lange leben, aber die wenigsten alt werden. Nun ist leider das eine ohne das andere nicht möglich, weshalb nur der im Alter gewinnt, wer in jungen und reiferen Jah-

Weiterbildungskurs der Arbeitsgemeinschaft für die Berufsberatung Behinderter (AGBB)

Probleme der Eingliederung Hirngeschädigter

Als Referenten sind beteiligt die Herren Professoren:

- K. Akeret, Institut für Hirnforschung, Zürich;
G. Weber, Neurochirurgische Klinik, St. Gallen;
E. Grandjean, Institut für Hygiene und Arbeitsphysiologie ETH, Zürich;
R. Hess, Neurochirurgische Universitätsklinik, Zürich.

Ferner wirken weitere Aerzte und Fachleute für Rehabilitation mit.

Aus dem Tagungsprogramm:

- Ursachen von Hirnschädigungen im frühen Kindesalter, bei Jugendlichen und Erwachsenen.
- Normalentwicklung und Anpassungsmöglichkeiten des Gehirns.
- Das Elektroencephalogramm (EEG) und seine Aussage.
- Psychometrische Untersuchungen bei Hirngeschädigten.
- Heilungschancen bei angeborenen Hirnschäden.
- Gespräch am runden Tisch über das Tagungsthema.
- Fallbesprechungen (mit Orientierung über die angewendeten psychometrischen Verfahren).

Diese Tagung bietet die einmalige Gelegenheit, sich durch eine Gruppe namhafter Forscher und Fachleute über den neuesten Stand der Erkenntnisse auf diesem heute sehr aktuellen Gebiet orientieren zu lassen.

Der Kurs findet vom 9. bis 11. November 1970 (Kursende 11. November, mittags) im Kirchgemeindehaus Hottingen, Zürich, statt.

Das Kursgeld beträgt Franken 80.— (für Studierende Franken 40.—).

Die Zahl der zur Verfügung stehenden Plätze ist beschränkt. Alle Interessenten, die berücksichtigt werden können, erhalten eine Bestätigung ihrer Anmeldung.

Anmeldung an Herrn O. Bürkler, IV-Regionalstelle, Renggerstrasse 3, 8038 Zürich.

ren trotz Rückschlägen und Enttäuschungen an Lebensmut und -freuden nichts eingebüsst hat. Vielleicht vermag in dieser Hinsicht ein Dichterwort von Johann Gottfried Herder richtungsweisend sein, das da sagt: «Was der Frühling nicht säte, kann der Sommer nicht reifen, der Herbst nicht ernten, der Winter nicht geniessen.»

Die starrereren gesetzlichen Regelungen seitens des Staates und der betrieblichen Altersvorsorgeeinrichtungen in bezug auf die Pensionierungsgrenze, denen natürlich der Unselbständigerwerbende mehr unterworfen ist als der Selbständigerwerbende, tragen der Leistungsfähigkeit des einzelnen zuwenig Rechnung. Natürlich finden sich in privaten oder halbprivaten Unternehmungen als Folge von Personalknappheit und Rekrutierungsschwierigkeiten immer wieder Arbeitende, die über ihr pensionsberechtigtes Alter hinaus noch jahrelang im Arbeitsprozess verharren. Wir denken da vor allem an soziale Institutionen, wie Spitäler, Alters- und Erziehungsheime, kirchliche Werke usw., wo die Altersgrenzen recht flexibel sind. Andererseits sind unsere sozialen Einrichtungen für ein existenzgesichertes Alter so geschaffen worden, dass der Mensch nicht bis zur Er schöpfung arbeiten muss.

Die im letzten Jahrzehnt angestrebte und realisierte Arbeitszeitverkürzung auf praktisch allen Gebieten der Erwerbstätigkeit wollte ja nicht nur einem Ruhebedürfnis entgegenkommen, sondern dem Menschen Gelegenheit geben, die Einförmigkeit des Berufslebens häufiger zu unterbrechen, um in der Abwechslung den rekreativen Ausgleich zu finden. Längere Wochenende und Ferien sollten ihm ermöglichen, seine Anlagen und Interessen zu pflegen, ihnen grösseren Raum und grössere Entfaltung zu geben. Viele Menschen wissen aber mit dieser vermehrten Freizeit nicht viel, oder wenigstens nichts Vernünftiges anzufangen, ja, sie sind der Eintönigkeit des Berufslebens so verfallen, dass sie ihrer Arbeit auch in der Freizeit «schwarz» nachgehen, nicht zuletzt, um einem nackten Materialismus zu huldigen. Ihnen droht weit mehr als den Ausgleichsuchenden der sog. «Pensionierungsbankrott».

Die sinnvolle Gestaltung der Freizeit kann schwerlich erst im Alter nachgeholt werden, sondern bedarf der systematischen Zielsetzung während der Berufsausübung. Anders ausgedrückt: eine Frau oder ein Mann mit Hobbies, die auch im höheren Alter weitergepflegt werden können — wobei der Leistungssport ausgeklammert werden muss, weil ihm von der physischen Seite aus gesehen einfach Grenzen gesetzt sind —, wird die Berufsaufgabe viel leichter verschmerzen als jemand, der nur in der Eintönigkeit des Berufslebens sein Genüge fand. Diese Erkenntnis scheint gerade bei den befragten Personen unserer Untersuchung stark verankert zu sein, sind es doch ihrer 83,3 Prozent, die im Durchschnitt 4 Liebhabereien pflegen.

Der Pensionierungsstand hat also zweifellos mehr positive als negative Seiten, wenn er davon ausgeht, alle Kräfte zu mobilisieren, die eine sinnvolle Selbsttätigkeit und Selbständigkeit bis ins hohe Alter gewährleisten. Ehepaare werden es darin in mancherlei Weise leichter haben als alleinstehende Personen, andererseits haben letztere den Vorteil, bei der Ausübung ihrer Hobbies auf niemand Rücksicht nehmen zu müssen.

Soziale Anpassung nach der Pensionierung

Aus dem bisher Gesagten dürfte deutlich geworden sein, dass es in der heutigen modernen Gesellschaft nicht genügt, das Hauptaugenmerk nur auf die finanzielle Sicherstellung der Existenzgrundlage im Pensionierungsalter zu lenken. Diese ist weitgehend vorhanden und wird die noch bestehenden Härten im Zuge des Aus-

baus der staatlichen Altersversicherung mit der Zeit ganz ausmerzen.

Viel wichtiger und dringender ist aber die Fähigkeit der Anpassung an eine neue Situation, an die feststellbaren Veränderungen, die sich psychologisch begeben. Neben Abgeklärtheit und Besonnenheit treten im Alter auch Verzicht und allmähliche Vereinsamung, nicht nur, weil Angehörige und Freunde wegziehen oder wegsterben, sondern weil auch die Sinne schwächer werden und sich damit der ichbezogene Kreis verengt. Der am Wirtschaftsprodukt nicht mehr aktiv teilnehmende Mitmensch will aber trotzdem ein gleichberechtigtes und am Geschehen des Volkes aktiv teilnehmendes Glied bleiben. Dafür trägt nicht nur er, sondern ebenso sehr die ihn umgebende Gesellschaft die Verantwortung.

Die Pensionierung erfordert einen Anpassungszwang seitens des Rentners an neue Lebensbedingungen, an die veränderte Stellung nach aussen und innerhalb der Familie, an den Rollenwechsel in beruflicher Hinsicht. Vielleicht ist diese Anpassung sogar verbunden mit einem Wohnungs- oder Wohnortwechsel, was noch gravierender ist und bei der zwangsläufig auch der Lebenspartner miteinbezogen wird, sofern es sich um ein Ehepaar handelt. Der Verlust kollegialer Kontakte wird dann noch erweitert durch die Preisgabe eines vertrauten Bekanntenkreises. Natürlich sind für die möglichen Adaptationsformen folgende Faktoren von entscheidendem Einfluss:

Wohnungsverhältnisse, Bildungsgrad, Beruf, soziale Stellung, wirtschaftliche Lage, physischer Zustand, Charakter und Temperament.

Die vorangegangenen Ausführungen lassen erkennen, dass die am leichtesten anpassungsfähigen Rentner unter jenen Leuten zu finden sind, deren körperlicher Zustand gut ist, und die mit ungeschmälerten Lebensinteressen und Kontaktfreudigkeit den Ruhestand als neues Abenteuer anpacken. Schwer anpassungsfähig sind jene Pensionierten, die folgende Charakterzüge aufweisen: Neigung zum Alleinsein, Apathie, depressive und nervöse Zustände, die das Zusammenleben in Familie und Gemeinschaft negativ beeinflussen, chronische Unzufriedenheit (die natürlich schon immer bestanden hat) und Unfähigkeit, sich an eine neue Lebensweise gewöhnen zu wollen. Zur dritten Gruppe der Nichtangepassten zählen jene, bei welchen die vorerwähnten Merkmale subjektiver und psychischer Natur zur Verschlimmerung des Gesundheitszustandes führen und die objektiv als Folge der Berufsaufgabe unter diesem Zustand leiden und sich an die neue Lage, in der sie sich befinden, nicht gewöhnen können.

Eine sich hierauf beziehende Frage in unserer Untersuchung bei den bereits pensionsberechtigten bzw. pensionierten Mitarbeitern, ob sie mit ihrem Schicksal zufrieden seien, wurde von den 8 männlichen Befragten zu 62 Prozent und von den 19 weiblichen Befragten zu 58 Prozent bejaht. 37,5 Prozent der Männer erklären sich mit ihrem Schicksal nicht zufrieden, und 31,5 Prozent der Frauen sind nur teilweise damit zufrieden. 10,5 Prozent letzterer wussten keine Antwort auf diese Frage. Eine ähnliche Untersuchung in Bukarest (Rumänien), durchgeführt vom Institut für Gerontologie in Bukarest, scheint diese Verhältniszahlren zu bestätigen, obschon dort insgesamt 1461 Rentner bei-

derlei Geschlechts interviewt wurden, also rund 54 mal mehr als in unserm Fall. Die Analyse der Untersuchungsangaben ergab hinsichtlich der Anpassung nach der Pensionierung folgenden Zustand:

53,2 Prozent haben sich «leicht angepasst»,
41,3 Prozent haben sich «schwer angepasst».

Daraus kann geschlossen werden, dass die Pensionierung für beinahe die Hälfte der untersuchten Bejahrten einen schwerwiegenden Lebenschnitt bedeutet.

Bezeichnend ist ferner für unsere Umfrage auch die Tatsache, dass sich die Antworten zur Frage: Können Sie sagen, dass vom Zeitpunkt Ihrer Pensionierung an sich Ihr Leben positiv oder negativ wesentlich verändert hat?

ziemlich die Waage halten in bezug auf das Ja-zu-Nein-Verhältnis. Auf die 17 Ja-Antworten entfallen 12 Frauen und 5 Männer, die zusammen mit 70,6 Prozent eine positive Veränderung ihres Lebens nach der Pensionierung attestieren. Bei den Frauen allein sind es genau $\frac{2}{3}$ und bei den Männern $\frac{4}{5}$, woraus ebenfalls ersichtlich ist, dass auf der weiblichen Seite die negativen Erscheinungen der Pensionierung offenbar häufiger sind als bei den männlichen Partnern.

Positiv wird bei den Frauen empfunden (Reihenfolge nach Massgabe der Stimmenzahl):

1. Keine berufliche Verantwortung mehr
2. Freies Verfügungsrecht über die Zeit
3. Befreiung von Arbeitslast
4. Stabilisierung der Gesundheit und mehr Zeit für Liebhabereien.

Negative Empfindungen:

1. Berufsaufgabe — Langeweile — Verlust kollegialer Kontakte
2. Reduzierter Gesundheitszustand — fremde Umgebung zufolge Wohnungswechsel

Positiv wird bei den Männern empfunden (Reihenfolge nach Massgabe der Stimmenzahl):

1. Freies Verfügungsrecht über die Zeit
2. Befreiung von Arbeitslast — Stabilisierung der Gesundheit — mehr Zeit für Liebhabereien — keine berufliche Verantwortung mehr

Die einzige negative Männer-Stimme führt folgende Gründe an:

1. Fühle mich isoliert
2. Verlust kollegialer Kontakte
3. Fremde Umgebung zufolge Wohnungswechsels
4. Reduzierter Gesundheitszustand

Die soziale Anpassung hängt schliesslich auch von der materiellen Seite des Rentners ab, das heisst, das Verhältnis zwischen Anpassung und Einkommen wird auch durch die Wechselbeziehungen zwischen Anpassungsweise und Veränderungen des Durchschnittseinkommens nach der Pensionierung bestätigt. Wer nur über ein Existenzminimum sowohl einkommens- wie vermögensmässig verfügt, wird es natürlich schwerer haben, die Verdiensteinbusse zu überwinden. Jene aber, die ausser der AHV-Rente noch subsidiäre Mittel aus Pensionskassen oder privaten Versicherungen beziehen — und es werden mit der Zeit deren immer mehr sein — können sich materiell gesehen einen sorgloseren Lebensherbst leisten.

(Fortsetzung folgt)