

<b>Zeitschrift:</b>	Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
<b>Herausgeber:</b>	Pro Senectute Kanton Zürich
<b>Band:</b>	9 (2001)
<b>Heft:</b>	1
 <b>Artikel:</b>	Späte Freiheiten nach dem Berufsleben? : Meine (Früh-)Pensionierung in Sicht
<b>Autor:</b>	Brügel, Walter
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-818616">https://doi.org/10.5169/seals-818616</a>

### 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:** 22.02.2026

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

# Meine (Früh-)Pension

**Der Austritt aus dem Erwerbsleben, ob regulär oder vorzeitig, ist zweifellos ein besonderes Ereignis.**

**Die einen können ihre Pensionierung kaum erwarten. Sie freuen sich auf die neuen, die «späten» Freiheiten. Die anderen sind durch die Vorstellungen, was alles anders wird und was sie alles verlieren werden, eher verunsichert. Ob Freude oder Ängste in diesem Übergang von der zweiten in die dritte Lebensphase vorherrschen, oder wie diese beiden Grundgefühle gemischt sind, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Mit Sicherheit steht jedoch fest, dass das Leben sich verändern wird. Die öffentlichen Kurse «Meine (Früh-)Pensionierung in Sicht» von Pro Senectute Kanton Zürich bieten hier wichtige und gewinnbringende Entscheidungs- und Orientierungshilfen.**

\* Walter Brügel

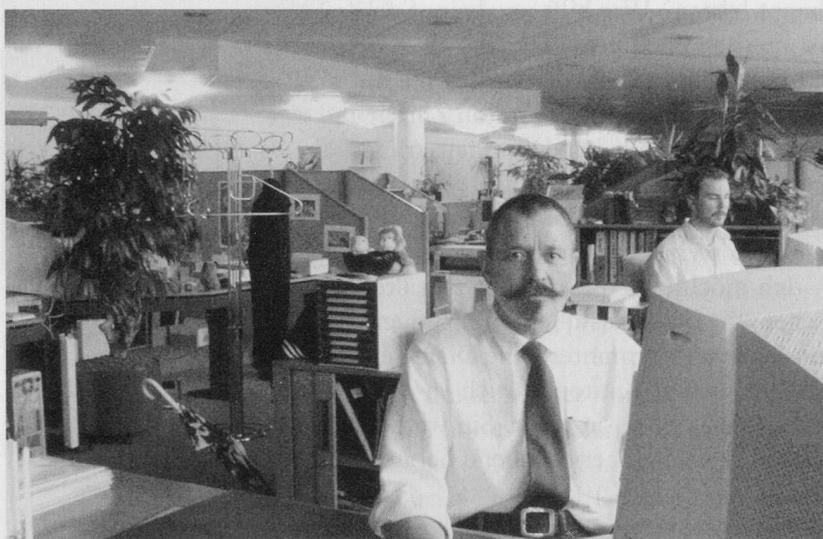
Die Kurse «Meine (Früh-)Pensionierung in Sicht» von Pro Senectute Kanton Zürich bieten die Gelegenheit, den Übergang vom Berufsleben ins Pensionsalter bewusster zu gestalten. Neben

praktischen Hinweisen über AHV, Pensionskasse und Gesundheitsfragen wird auch der Gefühlswelt Rechnung getragen. Welche Erwartungen, welche Ängste aber auch welche Freuden sind mit der Pensionierung verbunden? Um die Quellen dieser Erwartungen, Ängste und Freuden genauer lokalisieren zu können, müssen wir überlegen, welche Bedeutung wir der Arbeit in unserem Leben geben. Oder: welche Bedeutung uns die Arbeit gibt.

Halten Sie einen Moment inne! Überlegen Sie, was Arbeit für Sie bedeutet. Ist sie wirklich «nur» Broterwerb? Was beinhaltet sie darüber hinaus? Arbeit hat zweifellos mit der Selbsterhaltung des Menschen zu tun. Und da wir einen grossen Teil unserer Zeit an und mit der Arbeit verbringen, prägt sie uns, formt und bildet unsere Persönlichkeit mit. Diese Bedeutungs-inhalte verdeutlichen die geradezu existentielle Funktion der Arbeit für das menschliche Leben, für die Identität des Menschen.

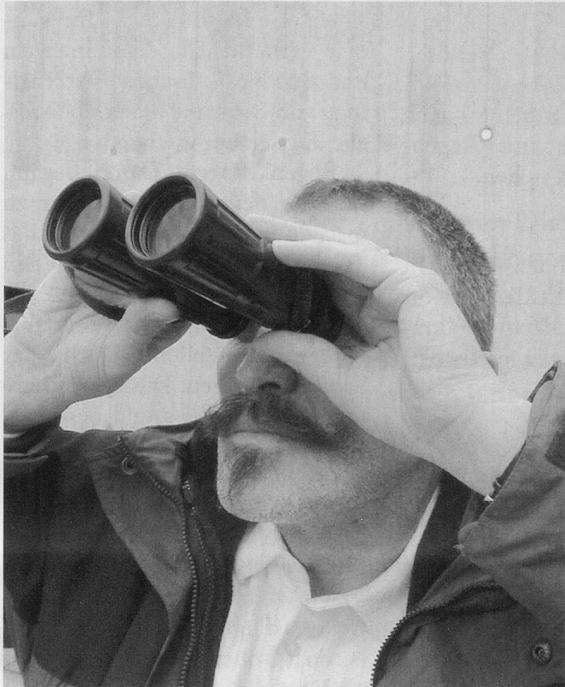
Daneben impliziert Arbeit aber auch andere Faktoren oder Funktionen, die ihre Bedeutung noch wesentlich verstärken:

- Arbeit als Grundeinheit für die zeitliche Struktur des Tages, der Wochen und – im Hinblick auf die Pensionierung – auch des Lebens schlechthin.
- Arbeit als materielle Lebenssicherung.
- Arbeit als Quelle sozialer Kontakte mit der Möglichkeit, Gespräche zu führen, andere Menschen zu treffen, Freundschaften zu schliessen usw.
- Arbeit als Aufgabe und Herausforderung, welche Anerkennung und Wertschätzung zur Folge hat und Sinn stiftet.
- Arbeit als Ausdruck der sozialen Stellung und der persönlichen Identität, sie verleiht Status und Macht.
- Arbeit als sozialer Orientierungsrahmen, der wesentlich zur Selbsteinschätzung beiträgt und eine Gruppenzugehörigkeit definiert.



Frühpensionierung bedingt eine persönliche Neuorientierung.

# ierung in Sicht



BILDER MARIA BETSCHART, ZÜRICH

-partner. Dies ist der Grund, warum auch sie zum Kurs eingeladen sind. Der neue Lebensabschnitt der «späten Freiheiten» – nach Kindheit und Jugend, Erwerbs- und Familienleben – dauert im Durchschnitt 20 aktive und gesunde Jahre. Aus diesem Grund ist die Auseinandersetzung und Vorbereitung der Phase des selbst bestimmten Lebens wichtig, sinn- und wertvoll.

\* Walter Brügel, lic. phil I, Psychologe FSP/Erwachsenenbildner, ist Pro Senectute-Mitarbeiter in der Stabsstelle Neue Horizonte. Er erteilt zusammen mit Renate Rubin, Erwachsenenbildnerin AEB, Kurse «(Früh-)Pensionierung in Sicht».

Pensionierung:  
Blick in die Zukunft,  
den Fokus  
neu einstellen.

## (Früh-)Pensionierung – Herausforderungen und Chancen

Die Kurse «Meine (Früh-)Pensionierung in Sicht» von Pro Senectute Kanton Zürich haben zum Ziel, Denkanstösse und fachliche Inputs zu geben, Raum zu bieten, sich Fragen zu stellen und sich in Gruppen den persönlichen Antworten anzunähern. Nicht zuletzt ist der Kurs eine Ermutigung, die kommenden Herausforderungen anzunehmen und die darin liegenden Chancen wahrzunehmen.

Verlangen Sie heute noch das vollständige Kursprogramm 2001. Rufen Sie uns an, gerne erteilen wir Ihnen weitergehende Auskünfte unter 01/421 51 51, oder senden Sie uns untenstehenden Talon.

Bitte senden Sie mir das vollständige Kursprogramm 2001  
«Meine (Früh-)Pensionierung in Sicht»

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Mein voraussichtliches Pensionierungsjahr:

Einsenden an Pro Senectute Kanton Zürich, Stabsstelle Neue Horizonte, Postfach, 8032 Zürich.

Alle oben aufgeführten Punkte – mit Ausnahme der materiellen Sicherheit, welche durch AHV und Pensionskasse nahezu gewährleistet wird – geraten durch den Schritt in die dritte Lebensphase arg ins Wanken. Es gilt Abschied zu nehmen von Liebgewordenem und Gewohntem.

## Neuorientierung ist angesagt

Es ist eine Aufgabe für Menschen am «Ausgang» des Erwerbslebens, sich den Fragen zu stellen, welche das Wegfallen der Lohnarbeit mit sich bringt. In den persönlichen Antworten liegt für die meisten Menschen die erst- und einmalige Chance im Leben, sich (fast) frei von äusseren Zwängen neu zu orientieren, ihrem Leben eine selbst bestimmte Richtung zu geben. Es gilt, Orte und Tätigkeiten zu finden oder weiter zu pflegen, in welchen die wichtigen, wegfallenden Funktionen der Arbeit in anderem Rahmen weiter gepflegt werden können. Mitbetroffen und mitbeteiligt von all diesen Fragen und Antworten sind auch Lebenspartnerinnen und