

**Zeitschrift:** Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** 10 (2002)  
**Heft:** 4

**Rubrik:** Präsidial : Wort der Präsidentin : flexibler Altersrücktritt schafft neue Freiheiten

### **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:** 18.04.2026

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

# Flexibler Altersrücktritt schafft neue Freiheiten

\* Franziska Frey-Wettstein

Ich kann mein eigenes Tempo, meinen eigenen Arbeitsrhythmus leben, keine Altersguillotine, kein Stress, keine Vorschriften irgendwelcher Art. Ich bin bereit und in der Lage, meine Kräfte erfolgreich so einzusetzen, wie ich das kann und will – der flexible Altersrücktritt ist eine befreiende Vorstellung für viele Menschen. Denn nicht alle Arbeitnehmenden blicken dem Tag ihrer Pensionierung mit Freude entgegen.

Leider lässt sich der individuell gestaltete Rückzug erst in den wenigsten Fällen auch realisieren. Nicht die geistigen und körperlichen Kräfte entscheiden über das Ausscheiden aus dem Berufsleben. Vielmehr sorgt ein fixes, willkürlich festgesetztes Jahr im Leben eines Menschen für dessen plötzlichen Ausstieg aus dem Erwerbsleben. Das einstmals festgeschriebene Pensionsalter entspricht dem modernen Menschen kaum mehr. Diese Tatsache wird wohl diskutiert, aber die Argumente, die für eine echte Flexibilisierung des AHV-Alters sprechen, scheinen sich «in Bern» kaum durchsetzen zu können.

Vielleicht ist dies auch nicht verwunderlich, denn immer noch hört man auch aus den Reihen der älteren Menschen sehr verzagte Botschaften. Wenn der bis zur offiziellen Pensionierung hart Arbeitende seinen Lebensabend geniessen und nichts von einer Erhöhung des Pensionierungsalters wissen will, so ist das verständlich. Unverständlich jedoch, wenn voll leistungswillige und leistungsfähige Frauen und Männer mit einem grossen Wissen von einem Tag auf den anderen entlassen werden. Dabei werden keinerlei Anstrengungen unternommen, dieses Wissen und die damit verbundene Erfahrung an die nachkommende Generation weiterzugeben. Hier offenbart sich eine nicht verständliche Ungleichgültigkeit dem so genannten Humankapital gegenüber – ein für unsere doch sonst so sehr qualitätsbewusste Gesellschaft mehr als erstaunlicher Umstand.

Die Generation der selbstbewussten, gesunden, aktiven älteren Menschen wird aber stärker. Sie kämpfen gegen den Pensionierungsschock und

suchen sich für den nächsten Lebensabschnitt eine neue Beschäftigung, die andere, vielleicht bisher sehr vernachlässigte Seiten ihrer Persönlichkeit zu befriedigen vermag.

Den wenigsten ist es bislang allerdings vergönnt, ihre Arbeit langsam zu reduzieren und vielleicht sogar einem Nachfolger zu helfen, in den neuen Job hineinzuwachsen. Dabei wird unsere Welt – trotz momentan stagnierender Wirtschaftslage – längerfristig auf zusätzliche Arbeitskräfte angewiesen sein. Die Schweiz – und mit ihr das restliche Europa – weist eine stark rückläufige Geburtenzahl auf und wird in absehbarer Zukunft nicht mehr in der Lage sein, den Bedarf an qualifizierten Arbeitskräften zu decken. Dies, obwohl Reserven sowohl vor allem bei den Frauen als auch ganz allgemein bei den älteren Menschen vorhanden sind.

Dass gerade ältere Menschen bis ins hohe Alter durchaus in der Lage sind, Arbeit im weitesten Sinne zu leisten, bleibt unwidersprochen. Ihre Zahl ist im Steigen begriffen, aber das Image des alten Menschen verändert sich in der Öffentlichkeit nur langsam.

Vor 23 Jahren wurden in Amerika 660 Bewohnerinnen und Bewohner einer Kleinstadt zum Thema Altern befragt. Heute zeigt sich: Wer seinerzeit pessimistische Aussagen wie «Wenn man älter wird, ist man weniger nützlich» bejahte, musste früher sterben! Der gefundene Unterschied der 7 Jahre längeren Überlebens derjenigen, die sich auch im Alter zum Leben positiv stellen gegenüber solchen, die frühzeitig resignieren, übertrifft die Bedeutung anderer Faktoren wie zum Beispiel niedriger Blutdruck, Zigarettenabstinenz oder viel Sport deutlich.

Ob das nun der Weisheit letzter Schluss ist, bleibe dahingestellt. – Auf jeden Fall lohnt sich eine positive Einstellung zum Alter bereits in jungen Jahren. Optimismus ist gesund. Das Alter positiv und selbstbewusst leben wiederum, ist Vorbild für die Jüngeren.

\* Franziska Frey-Wettstein, Präsidentin des Stiftungsrates, Pro Senectute Kanton Zürich.



Franziska Frey-Wettstein