

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

Artikel: Kurse zur Vorbereitung auf die Pensionierung : "Alles, nur nicht Ruhe - und schon gar kein Ruhestand"
Autor: Stettler, Barbara / Rubin, Renate
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-818407>

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: 21.02.2026

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

Kurse zur Vorbereitung auf die Pensionierung

«Alles, nur nicht Ruhe und schon gar kein Ru

«Die neuen Alten» – ein Begriff aus der modernen Markt- und Altersforschung –, wir wissen es, sind aktiv. Ruhestand ist hier ein eher verpöntes Wort. Alles, nur das nicht: Ruhe!

Im Seminar «Kurs auf die nachberufliche Zukunft», das Pro Senectute Kanton Zürich anbietet, wird nach Themen und Werten geforscht, welche in den vier Lebensabschnitten (Kindheit/Jugend, Familien- und Erwerbsleben, nachberufliche Zeit und hohes Alter) von Bedeutung sind. Jährlich besuchen etwas mehr als 1000 Frauen und Männer unsere Kurse zur Vorbereitung auf die Pensionierung.

* Barbara Stettler und Renate Rubin

Brei essen und hoffen, es sei bald vorbei? Fester Bestandteil des Seminars ist ein Rückblick beziehungsweise der Ausblick auf die verschiedenen Lebensphasen. Die Seminarteilnehmenden bilden dazu vier Gruppen, von denen sich jede mit einem Lebensabschnitt befasst. Die Gruppe, welche die vierte Lebensphase «erwischt», seufzt oft auf: «Was soll denn da noch von Bedeutung

sein? Brei essen und hoffen, dass es bald vorbei ist!» Das sind oft gehörte Töne. Sie zeugen von Hilflosigkeit, von der Angst gegenüber dem hohen Alter und der eigenen Bedürftigkeit.

Andere Sichtweise gefragt

Aber genau in diesem Diskurs gewinnen dann auch feine Töne an Bedeutung. Oft melden sich hier Teilnehmende zu Wort, welche betagte Angehörige bis zu deren Tod gepflegt oder den Verlust eines nahen Menschen durchlebt haben. Sie plädieren für eine andere Sichtweise, die Momente der Ruhe und Klarsicht alter Menschen und Begegnungen voller Nähe und Wärme einbezieht.

Aus Natur, Begegnungen und Bewegung Kraft schöpfen

Eine weitere Fragestellung im Seminar lautet: «Woher beziehen Sie Kraft und Zuversicht in schwierigen Lebenssituationen?» Die Antworten der Teilnehmenden lassen sich in drei Kraftquellen unterteilen. Erstens die Natur, zweitens der Bezug zu nahe stehenden Menschen, drittens



Barbara Stettler



Renate Rubin

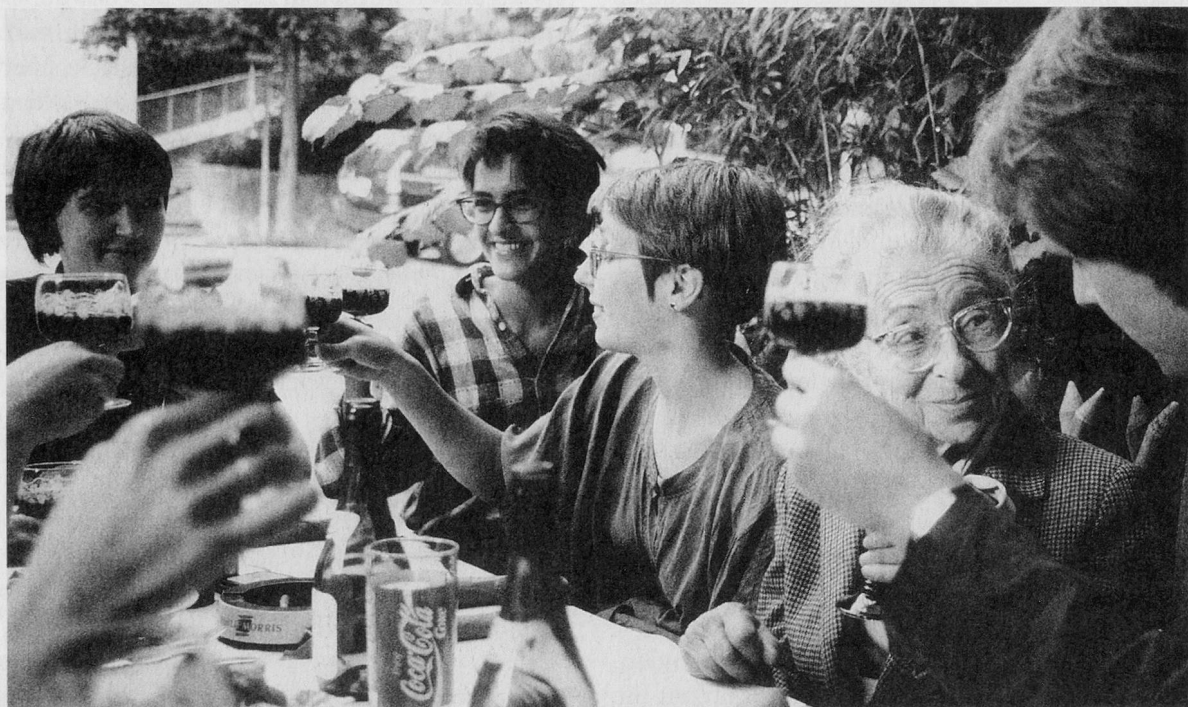


FOTO URSULA MARKUS, ZÜRICH

Senior/innen nennen ihre grundlegenden Kraftquellen: Natur, Kontakte zu nahen Menschen und Sport.

hestand»

Bewegung und Sport. Glaube, Meditation, Stille und Einkehr werden selten genannt.

Gesundheit als grösster Wunsch

Damit widerspiegeln die Antworten der Seminarteilnehmenden die Bedürfnisse der älteren Bevölkerung. Im Auftrag der Generali Versicherung hat das Ernst Dichter Institut für Motiv- und Marketingforschung im Jahr 2000 eine repräsentative Befragung von 50- bis 80-jährigen Senior/innen durchgeführt. Unter dem Titel «Älter werden in der heutigen Gesellschaft» wurden Fragen gestellt zum Denken, Fühlen, Handeln und, last but not least, zum Konsumverhalten der genannten Bevölkerungsgruppe. Der meist geäusserte Wunsch der Befragten in dieser Studie ist es, persönlich gesund und fit zu sein, gefolgt vom Wunsch, Freunde zu haben, auf die Verlass ist. Die hier nachgewiesene Bedeutung des Wunsches nach Gesundheit und Vitalität deckt sich mit unserer Erfahrung in den Kursen. Nichts wird von den Teilnehmer/innen im Hinblick auf die nachberufliche Zukunft mehr gewünscht als «gesund zu bleiben».

Verbindung von aktivem mit meditativem Leben

Die Natur kennt beides, das Wachsen und das Vergehen. «Das wahre Handeln unseres tiefen Wesens hingegen ist für gewöhnlich im Schoss der Stille, hinter dem Schein der Untätigkeit verborgen. Jeder kreative Akt, jeder Neubeginn, jeder vitale Durchbruch entsteht in der Dunkelheit, in der Stille, in der scheinbaren Unbeweglichkeit; dies gilt für das Leben des Menschen ebenso wie für die äussere Natur», beschreibt der 1975 verstorbene Psychoanalytiker und Forscher Roberto Assagioli die Verbindung des aktiven und meditativen Lebens.

Freiraum für das Behutsame

Auch ein aktiver Mensch braucht regelmässige Zeit und inneren Freiraum für das Behutsame und Zarte. Pausen und Alleinsein sind nötig, nicht nur Trubel und Dabeiseinwollen. So kann es vielleicht gelingen, die Angst vor der vierten

FOTO ANNE HARDMEYER, WINTERTHUR



Schwierige Lebenssituationen meistern:
In der Natur Energie aufladen.

Lebensphase zu reduzieren. Zeiten der Abhängigkeit gehören zum Leben. Gerade in solchen Phasen sind wir gefordert – wir alle, Frauen und Männer, Junge, Erwerbstätige, Pensionierte – teilzuhaben, jeder auf seine Weise, denn das macht unsere Würde als Menschen aus.

* Barbara Stettler, Zürich, leitet den Bereich Bildung bei Pro Senectute Kanton Zürich.
Renate Rubin, Zürich, leitet Kurse, die auf die Pensionierung vorbereiten bei Pro Senectute Kanton Zürich.

Im Wesentlichen kommt man zur Ruhe. Denn das Wesentliche erfüllt. Je mehr wir vom Wesentlichen abweichen, desto unruhiger werden wir, desto zerstreuter und desto verwirrter. Daher können wir an unserem Erleben ablesen, inwieweit wir mit dem Wesentlichen verbunden sind oder inwieweit wir uns von ihm entfernt haben.

Wie kommt man zum Wesentlichen? Vor allem durch das Innehalten. Denn es zeigt sich nicht sofort, sondern erst zur rechten Zeit.

Quelle: Bert Hellinger. Entlassen werden wir vollendet. Kösel Verlag 2001, München