

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2003)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Arbeiten im Alter : individuelle Entscheidung statt einheitliche Lösung :  
Pensionierung : späte Freiheit als Herausforderung  
**Autor:** Stettler, Barbara / Sedioli, Claudia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-819143>

### **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:** 10.04.2026

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

Arbeiten im Alter: individuelle Entscheidung statt einheitliche Lösung

# Pensionierung: späte Freiheit als Herausforderung



Barbara Stettler

Älterwerden manifestiert sich durch einen interessanten Wandel: Während die körperlichen Kräfte naturgemäss langsam abnehmen, steigen die geistigen und sozialen Fähigkeiten. So kommt es, dass sich viele ältere Arbeitnehmer/innen nicht mit einer «von oben» verordneten Frühpensionierung zufrieden geben, und dass «regulär» Pensionierte nach der gesetzlichen Alterslimite für die Gesellschaft wertvolle Leistungen erbringen können und wollen.



Claudia Sedioli

\* von Barbara Stettler und Claudia Sedioli

«Jungen Menschen etwas beigebracht habe ich nun lange genug, jetzt schätze ich es, dass ich von den Jungen lernen kann», so beschreibt der soeben pensionierte Berufsschullehrer Martin K.\*\* die Befriedigung aus seiner neuen nachberuflichen Tätigkeit. Seit dem Rückzug aus dem Schulbetrieb engagiert er sich als ehrenamtlicher Fahrer für Behindertentransporte und – in einer bezahlten Teilzeitanstellung – als Disponent, der die Routen für die Fahrten zusammenstellt. Dazu hat er sich neu in das komplexe, computer-gestützte Planungssystem eingearbeitet, eine Ausbil-



Heidi Seger, 61, aus Zürich, arbeitet als Bibliothekarin am Medizinhistorischen Institut Zürich und tritt in zwei Jahren in den Ruhestand. «Ich freue mich sehr auf meine bevorstehende Pensionierung. Endlich werde ich ein Leben nach dem Lustprinzip führen können.

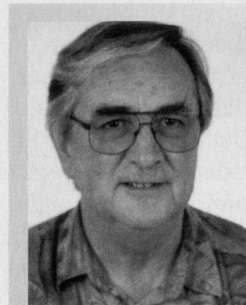
Dann kaufe ich mir als erstes ein Generalabonnement der SBB und bereise die Schweiz. Bücher lesen, Wandern, Ausschlafen: alles wird dann möglich sein. Ich falle sicher nicht in ein Loch.»

derung als Fahrer absolviert, gelernt, mit Menschen umzugehen, die meist mehrfach behindert sind – von «Ruhestand» keine Rede. «Ich habe hier ganz neue Fähigkeiten erlernt und erbringe eine zwar andere, aber nicht minder grosse Leistung als in meinem ursprünglichen Beruf», erklärt der 67-Jährige.

\*\* Name von der Redaktion geändert

## Freiheit als Herausforderung

Seit einigen Jahren gibt es eine Generation, die sich die Phase der «späten Freiheit» bewusst vorstellen kann. Diese älteren Menschen sind daher gefordert, ihre Rolle zu (er)finden und zu definieren.



Alfred Brugger, 67, aus Winterthur-Töss, arbeitete vor seiner Pensionierung als Lehrmeister. Ist nun als Musiklehrer für Blechblasinstrumente und als Musiker in zahlreichen Musikvereinen tätig. «Ich habe mit 64 die Gelegenheit gepackt und mich pensionieren lassen. Ich hatte zu diesem Zeitpunkt genug geleistet und wollte einem jungen Nachfolger Platz machen. Ich möchte nie ein typischer Pensionierter ohne Zeit sein. Es liegt mir viel daran, meine Erfahrungen den Jungen weiterzugeben, denn: Junge halten jung.»

In Lebensläufen von Menschen im Pensionsalter sind vier Hauptrichtungen erkennbar:

1. Die Befreiten. Von ihnen wird die Zeit nach der Pensionierung als Befreiung empfunden, als Erlösung vom (vielleicht ungeliebten) Beruf, oder von der Doppel- und Mehrfachbelastung.

2. Die Neuorientierer. Sie entdecken in ihrer nachberuflichen Lebensphase andere Seiten an sich, die sie fördern und ausleben möchten.

3. Die Anknüpfer. Sie suchen und finden nach dem Berufsleben neue Tätigkeitsfelder, in denen sie ihr Wissen und ihre Fähigkeiten einbringen können.

4. Die Nachholer. Sie widmen sich einer Beschäftigung, die in der Erwerbs- und Familienzeit bisher einfach zu kurz gekommen ist.

### Trend zu Frühpensionierungen...

Dass Menschen mehrheitlich im Alter von 62 bzw. 65 Jahren aufhören, erwerbstätig zu sein, ist ein relativ neues Phänomen: Noch 1960, so heisst es in einer Studie eines Nationalen Forschungsprogrammes (NFP 32), waren 59 Prozent der 65- bis 69-jährigen Männer weltweit erwerbstätig.

Erst in den letzten Jahrzehnten wurde die Erwerbstätigkeit älterer Menschen zur Ausnahme. Zusätzlich setzte in den vergangenen Jahren in vielen europäischen Ländern ein Trend zu Frühpensionierungen ein – wenn auch nicht immer gesteuert durch die Arbeitnehmer: Bei anstehenden Entlassungen griffen und greifen Unternehmungen gerne zum Mittel der Frühpensionierung. Dies führt unter anderem dazu, dass immer weniger Erwerbstätige für immer mehr Pensionsbezüger aufkommen müssen, was entsprechende Finanzierungsnotwendigkeiten der Sozialversicherungen nach sich zieht.

### ... und wieder hin zum Arbeiten im Alter

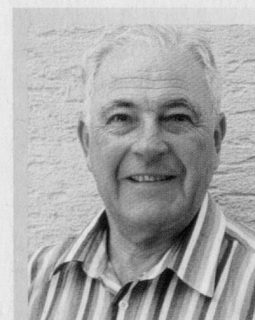
Inzwischen sind nun auch in den europäischen Ländern intensive Bemühungen im Gang, den Trend zur Frühpensionierung zu brechen. So heisst es im Bericht von Avenir Suisse: «Um dem Druck auf die Altersvorsorge und dem sich abzeichnenden Mangel an Arbeitskräften zu begegnen, zielt die EU-Kommission mit ihrem Strategiepapier «Pour l'Emploi» darauf ab, die Erwerbsquote der 55- bis 65-Jährigen zu erhöhen. Bis zum Jahr 2006 müssen alle Mitgliedstaaten der EU eine Gesetzgebung gegen Altersdiskriminierung sowohl im öffentlich-rechtlichen Bereich als auch in der Wirtschaft verabschieden.»

Neben gesetzlichen Rahmenbedingungen seien es, so der Avenir-Suisse-Bericht, betriebliche Massnahmen wie Ausbildungen für Arbeitnehmer und -geber oder die Vermittlung von speziellen Lern- und Arbeitstechniken, welche die Altersarbeit fördern sollen.



Auch nach der Pensionierung aktiv: Robert Beck führt Besucher/innen durch den Flughafen Zürich-Kloten.

Foto: Susanne Staedler



Raul Ullmann, 68, aus Zollikon, hat vor zwei Jahren seine Firma aufgegeben. Seit fast zehn Jahren chauffiert er als Taxis-Taxi-Fahrer alte und behinderte Passagiere.

«Nach meiner Pensionierung fühlte ich mich nutzlos, denn mir fehlten die berufliche

Herausforderung und der regelmässige Kontakt zu meinen Kunden. Ich möchte mein Glück, gesund zu sein, an die abtreten, die es nötig haben. Ausserdem bleibt mir jetzt mehr Zeit fürs Fotografieren und für den Sport.»

### Selbsterfüllende Prophezeiung

Heute wird ganz pauschal davon ausgegangen, dass die Leistungsfähigkeit von Mitarbeitern spätestens ab dem 40. Altersjahr abnimmt. Allerdings beruht diese Meinung nicht auf tatsächlichen Erfahrungen, sondern auf einer Mischung von Vorurteilen, sinkenden Erwartungen gegenüber älteren Erwerbstätigen und selbsterfüllenden Prophezeiungen. Wem man nichts mehr zutraut, der wird mit der Zeit auch nichts mehr leisten.

### Umbau statt Abbau im Alter

Nach den heutigen Erkenntnissen findet beim Älterwerden weniger ein Abbau- als vielmehr ein qualitativer Umbauprozess statt: Die körperlichen Kapazitäten nehmen naturgemäss ab, während die psychischen Möglichkeiten gleich bleiben, und die geistigen sowie sozialen Fähigkeiten sogar zunehmen. Der Prozess des

biologischen Alterns und dessen Geschwindigkeit weisen dabei jedoch grosse Unterschiede auf.

### Förderung von Arbeits- und Lernfähigkeit

Aufgrund der Einsichten und Resultate, welche die Altersforschung in den letzten Jahren erarbeitet hat, gibt es zahlreiche Möglichkeiten, ältere Mitarbeitende



Alfred Ruppert, 84, aus Winterthur arbeitet noch bis Februar als Massschneider. Er wohnt in der Altersresidenz «Konradhof». In seiner Freizeit schreibt er Gedichte und Gedanken über das Leben.

«Ich definiere mich durch meine Arbeit, da noch echtes Schneiderblut durch meine Adern fliesst. Dieser Beruf ist mein Lebenswerk, meine Lebensphilosophie. Als einziger Massschneider weit und breit, der sein Handwerk perfekt beherrscht, werde ich meiner Kundschaft gerecht und die Kundschaft wird mir fehlen. Ich möchte nach meiner Pensionierung weiter aktiv bleiben und Gedichte verfassen.»

optimal einzubinden sowie ihre Lern- und Arbeitsfähigkeit zu unterstützen. Sicher macht es Sinn, die körperlich schweren Arbeiten zu reduzieren, gleichzeitig aber den geistigen und sozialen Aufgaben den Vorrang zu geben.

### Zwischenmenschlicher Vorsprung bleibt unbeachtet

Verschiedene Studien haben ergeben, dass die Lernfähigkeit von älteren Menschen wohl anders verläuft als bei Jungen. Aber bei altersadäquater Didaktik und spezifischen Trainingsmethoden stellen sich die Lernerfolge bei Älteren genauso ein wie bei Jüngeren. Es haben sich nie eindeutige Zusammenhänge zwischen Leistungsfähigkeit und Alter herstellen lassen.

In der Tat ist das Vertrauen in die Lernfähigkeit älterer Mitarbeiter umso kleiner, je jünger die Vorgesetzten sind. Wobei diese Negativansicht nicht auf Erfahrung, sondern auf negativen Altersstereotypen beruht.

### Neuer Umgang mit Älteren

Als Folge der demografischen Entwicklung ist ein anderer Umgang mit älteren Arbeitnehmer/innen zu erwarten. Ein zukunftsgerichtetes Age-Management müsste damit beginnen, den herrschenden Trend, ältere Mitarbeiter/innen von der Weiterbildung auszuschliessen, umzukehren.

## Vital Energie macht hören billiger!

Hörgerätebatterien zum Tiefpreis per Versand

- Sponsor von Pro Senectute Schweiz
- Im Einverständnis mit IV, AHV, SUVA, «pro auditio schweiz»

30 Batterien Fr. 59.90

60 Batterien Fr. 99.90

IV-Angebot, entspricht Jahrespauschale:

54 Batterien Fr. 90.–

Inklusive Entsorgungsgebühr (VEG-Steuer), 7,6% MwSt und Porto, Versand mit Rechnung. Spedition erfolgt durch Behindertenwerk St. Jakob



Bestellen Sie gleichzeitig: **Qualitäts Hörgerätebatterietester** zu Fr. 13.90



Verbrauchte Batterien den Entsorgungsstellen zurückgeben

### Farbcode

Ich bestelle:  Varta 675 (Blau)  Varta 312 (Braun)  
 Varta 13 (Orange)  Varta 10 (Gelb)

- 30 Batterien zu Fr. 59.90
- 60 Batterien zu Fr. 99.90
- 54 Batterien (IV-Angebot) zu Fr. 90.–
- 1 Hörgerätebatterietester zu Fr. 13.90

Ich möchte kostenloses Mitglied im **Vital Energie Club** werden, mein Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

### Vital Energie AG

Stampfenbachstrasse 142  
 Postfach 325, 8035 Zürich  
 Tel. 01 363 12 21  
 Fax 01 362 66 60  
 E-Mail: vitalenergie@holzer.ch  
 www.vitalenergie.ch

### Sponsor

SCHWEIZERISCHER  
 GEHÖRLOSEN  
 SPORTVERBAND

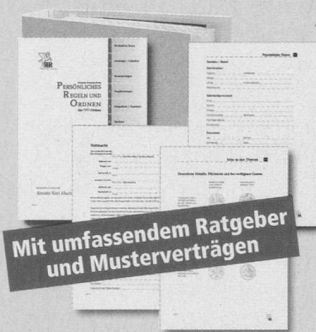


Name \_\_\_\_\_  
 Vorname \_\_\_\_\_  
 Strasse \_\_\_\_\_  
 PLZ/Ort \_\_\_\_\_  
 Telefon \_\_\_\_\_  
 Unterschrift \_\_\_\_\_



Premium Ratgeber-Reihe

# PERSÖNLICHES REGELN UND ORDNER der PRO-Ordner



Mit umfassendem Ratgeber und Musterverträgen

### Ordnung muss sein!

Auf über 150 Seiten die wichtigen Dinge Ihres Lebens sauber geregelt, archiviert in einem Ordner. Durchlesen, ausfüllen, fertig.

- Persönliche Daten • Vermögen • Verpflichtungen • Gesundheit / Krankheit
- Nachlass • Meine Wünsche • Musterverträge • Checklisten • Mein Leben, uvm.

### Lassen Sie Ihre Nachkommen nicht im Ungewissen!

JA, Ich bin interessiert. Jetzt zum Vorzugspreis von nur Fr. 68.– statt Fr. 78.–  
 Senden Sie mir \_\_\_ Ex. à Fr. 68.– zzgl. Porto- und Verpackungskosten

Name/Vorname: \_\_\_\_\_  
 Adresse: \_\_\_\_\_  
 PLZ/Ort: \_\_\_\_\_  
 Pers. Exemplar für: \_\_\_\_\_  
 Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Einsenden an: R&R Premium-Verlag, Ebenastrasse 10, 6048 Horw  
 oder rufen Sie uns an Tel. 041 349 23 26

Berufliche Randexistenz, Dequalifizierung und Unterforderung führen zu Verlusten in der Umstellungsfähigkeit und damit zu zunehmender Unproduktivität. Einer der wichtigsten Punkte im Bereich «Arbeitsorganisation und Altern» ist das Wissen der Vorgesetzten zu diesem Thema.

Wie fördert man die Arbeits- und Leistungsfähigkeit älterer Mitarbeiter/innen am besten? Welches Lernumfeld benötigen sie, wie lernen sie überhaupt, und wie kann man mit geeigneten Förderungsmassnahmen den Abbau an Arbeitsmotivation stoppen?

### Arbeitsumfeld anpassen

Grundsätzlich muss sich mit dem Alter nicht nur der Mensch, sondern mit ihm auch die Arbeit ändern. Die Arbeit sollte je nach Leistungspotenzial optimal auf alle Generationen verteilt werden. Die Resultate für die Unternehmen – auch das hat das Finnische Institut für



Elisabeth Brunner, 65, lebt allein in Seuzach, wäre vor drei Jahren pensioniert worden. Sie konnte jedoch weiterarbeiten und tritt nun Ende April in den Ruhestand.

«Ich war vor drei Jahren sehr glücklich, dass ich weiterarbeiten durfte. Damals wusste

ich nicht, was ich als Alleinstehende mit meiner freien Zeit anfangen sollte. Ich hatte Angst vor diesem neuen Lebensabschnitt, den ich immer verdrängt hatte. Jetzt ist jedoch der Zeitpunkt gekommen, von der Arbeitswelt Abschied zu nehmen. Denn ich bin müde.»

Alle Kurzinterviews und Fotos:  
Dominik Bretscher, freier Journalist, Winterthur.

Beschäftigung und Gesundheit FIOH nachgewiesen – sind höhere Gesamtproduktivität, grössere Konkurrenzfähigkeit, weniger Absenzen, kompetentere Arbeitskräfte.

### Coaching für Unternehmen

Weil nicht jedes Unternehmen in diesem Bereich auf dem neusten Stand sein kann, bietet Pro Senectute neu in allen Fragen rund um das Age-Management ein kompetentes Coaching an. Unternehmen, die bewusst geeignete Einsatzmöglichkeiten schaffen für ältere Menschen, die weiter berufstätig sein wollen, können sich so ein neues Potenzial an Arbeitskraft und Erfahrung erschliessen. ■

\* Barbara Stettler leitet das Kompetenzzentrum Altersvorbereitung. Claudia Sedioli leitet den Bereich PR und Mittelbeschaffung bei Pro Senectute Kanton Zürich und ist Chefredaktorin von «visit».

## Pro Senectute Seminare für die Pensionierungsvorbereitung

Wendepunkt, Aufbruch, Schnittstelle – egal, wie man es nennen will: Tatsache ist, dass die Pensionierung das Leben grundsätzlich verändert. Heute wird dieser Wendepunkt je länger, je weniger als Abschied empfunden. Vielmehr ist er ein Neustart in eine aktive Zeit danach. Damit diese Lebensphase positiv und gelassen angegangen werden kann, lohnt es sich, rechtzeitig über rechtliche, finanzielle und versicherungstechnische Fragen nachzudenken. Genauso wichtig ist es, das Beziehungsnetz zu prüfen und einen neuen Lebensrhythmus zu finden.

Mit diesen Fragestellungen können sich Menschen im Vorpensionierungsalter in den Kursen zur Vorbereitung auf die Pensionierung auseinandersetzen.

Nächste Kurse von Pro Senectute Kanton Zürich:

- 12. bis 14. März oder 18. bis 20. Juni in Winterthur
- 28. bis 30. April in Schlieren
- 14. bis 16. Mai oder 9. bis 11. Juli in Wetzikon

Auskunft und Anmeldung, Telefon 01 421 51 51.

## Högg Liftsysteme mit den grenzenlosen Möglichkeiten.

Vertretungen in Ihrer Nähe. Verlangen Sie detaillierte Unterlagen.



**Högg Liftsysteme AG**  
Bürgstrasse 15, CH-9620 Lichtensteig  
Tel. 071 987 66 80, Fax 071 987 66 89  
www.hoegg.ch

**HÖGG**

Senden Sie mir kostenlos und unverbindlich Unterlagen zu  
 Sitzliften  Rollstuhlliften  Aufzügen

Name/Vorname .....  
Strasse/Nr. ....  
PLZ/Ort .....  
Telefon .....