

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2006)

Heft: 4

Artikel: Biographie als Zukunftswert der nachberuflichen Lebensgestaltung : Erinnerungen als Wert

Autor: Rubin, Renate

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-819228>

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: 12.01.2026

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

Biographie als Zukunftswert der nachberuflichen Lebensgestaltung

Erinnerungen als Wert

Im Pensionsalter gewinnt der Mensch durch die Aufgabe von beruflichen und familiären Verpflichtungen neue Freiheiten und Freiräume. Die 3. Lebensphase, der Zeitraum nach der Pensionierung bis zum hohen Alter, wird deshalb auch «späte Freiheit» genannt. Diese Freiheit persönlich zu nutzen, ist Herausforderung und Aufgabe in den nachberuflichen Jahren. Für eine gelingende Reise ins «Neuland Alter» ist die eigene Biografie die beste Orientierungshilfe.

Renate Rubin*

Wir werden alle das erste Mal alt. Und dies heute in einem Alter, in dem wir uns mehrheitlich überhaupt noch nicht alt fühlen. Mit der Pensionierung stehen wir vor der Herausforderung, uns neu zu definieren. Wer sind wir, wenn die Kinder aus dem Haus sind, die Berufskleidung ungebraucht im Schrank hängt und wir unsere Titel und Funktionen in der Requisitenkammer des Lebens ausspielen können? Was bleibt übrig von der farbigen Schar an Coiffeuren, Kondukteuren, Müttern, Ärztinnen, Bäckern, Bankleuten, Forschern, Vätern und Lehrerinnen, die wir einmal waren, wenn wir zu Seniorinnen und Senioren werden? Vielfalt verschwindet, und die neuen Begrifflichkeiten, die auf uns zutreffen, geben uns keine Anregungen, abgesehen von der Grosselternschaft. Wir sind gefordert, uns selbst wieder Sinn, Rolle und Aufgabe zu geben.

Genügt, was bleibt?

Bei der Suche nach Orientierung ist die eigene Biografie die wichtigste Quelle für wertvolle Hinweise. Da war doch mal wer,

bevor die Ehe geschlossen wurde, bevor die Kinder kamen, bevor die berufliche Leiter vor uns stand. Da waren Wünsche und Träume, Hoffnungen und Sehnsüchte. Einiges an Lebenshunger konnte gestillt werden, angestrebte Ziele wurden erreicht oder verworfen, Stärken gelebt, Missgeschicke oder Schicksalsschläge mussten verkraftet werden. Da ist ein Ich in tausend Facetten, reich an gelebtem Leben und mit der Perspektive vieler weiterer Lebensjahre, das nach mehr hungrig.

Weichen stellen

Niemand kann einem andern die Aufgabe abnehmen, zu entscheiden, wie sie oder er den Entwicklungsraum Alter gestalten möchte. Es sind innere Bedürfnisse, aufgeworfen im biografischen Werdegang, welche gestillt werden wollen. Die Fragen, die zu Ihnen führen: Was in einem selbst möchte etwas ganz Neues wagen? Welche Versäumnisse möchten und können nachgeholt werden? Was will – mit mehr Zeit und Musse – weitergeführt werden? Welche Werte kristallisieren sich im Rückblick als kontinuierliche Begleiter in meinem Leben heraus?

Biografiearbeit darf Forschungsexpedition zu den eigenen Stärken sein: Wie habe ich Ziele im Leben erreicht? Wurde mir alles geschenkt, oder welche Talente und Fähigkeiten halfen mir? Was macht mich, meine Einzigartigkeit aus, was macht mir Spass, wofür habe ich mich engagiert. Solche Fragestellungen verhelfen zu einer gesunden Basis der persönlichen Weiterentwicklung und sind nicht bequemes Selbstlob.

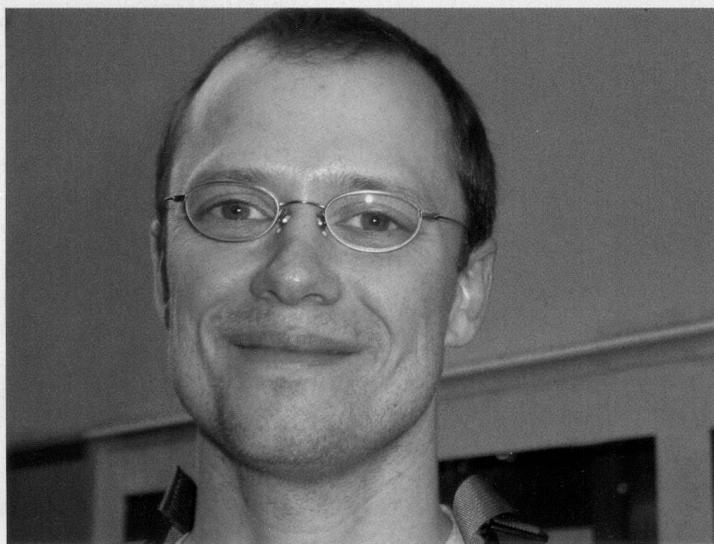
Alles vorbei?

Um das biografische Potenzial zu erfassen, ist es wichtig, sich einige grundlegende Gedanken über den Stellenwert von Erinnern und Vergessen zu machen und sich auch mit den Schattenseiten des Lebens zu befassen. Vergangenes ist vergangen, doch in uns lebt es in der Erinnerung weiter. Wir erzählen von früher, wir treffen eine Auswahl, präsentieren dies und verschweigen das. Wir kreieren uns als Person, als Persönlichkeit und definieren unsere Grenzen und Möglichkeiten – und oft auch die unserer Mitmenschen – aus den Schlüssen, die wir aus Vergangenem ziehen.

Lebensbetrachtung ist immer rückwärts gerichtet und dennoch ein kreativer gegenwärtiger Prozess. Es ist von Bedeutung, in welcher Art und Weise wir uns gelebtem Leben nähern. Mit Härte oder Milde, mit der Haltung von Versöhnung oder Unversöhnlichkeit, mit Schulduweisung oder mit der Bereitschaft, verstehen zu wollen.

Sorgfalt gefragt

Eine Liedzeile sagt: «Glücklich ist, wer vergisst, was doch nicht zu ändern ist.» Vergessen ist notwendiger Anteil des Erinnerns,



Charles Efferson, 34

«In meiner momentanen Lebenslage ist mir die Arbeit am wichtigsten, auch wenn ich es nicht gern zugebe. Man muss versuchen, die Balance zwischen Arbeit und Entspannung zu finden: Wenn man arbeitet, arbeitet man, und wenn man sich entspannt, soll man sich 100% entspannen. Die Wichtigkeit der Werte ändert sich ja immer wieder. Konsum ist von unwichtig zu lächerlich wichtig geworden. Wir sind reicher geworden. Viele Entwicklungsländer in Lateinamerika und Asien haben es geschafft, ihren Lebensstandard zu steigen. Den Menschen dort geht es besser. Jeder soll so leben, wie er will. Der einzige allgemein gültige Wert ist Toleranz!»

IHRE SICHERHEIT! Hörgerätebatterien zum Sparpreis!

- Quecksilberfreie Zink-Luft-Zellen
- Telefonberatung
- Rücknahmegarantie jederzeit
- Mit Einverständnis von IV, AHV, SUVA, SGB, «pro auditio schweiz»

N E U :
Noch längere Laufzeit
zum gleichen Preis!



Noch günstiger
– 6er-Pack Fr. 8.50 –
www.vitalenergie.ch

Verbrauchte Batterien
den Entsorgungsstellen zurückgeben

30 Batterien Fr. 59.–

60 Batterien Fr. 90.–*)

*) entspricht IV-Jahrespauschale,
Rückerstattungsformular
auf Wunsch lieferbar

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

Farbcode

- | | | | |
|---------------|--|---|--|
| Ich bestelle: | <input type="checkbox"/> V 675 (Blau) | <input type="checkbox"/> 30 Batterien | zu Fr. 59.– |
| | <input type="checkbox"/> V 312 (Braun) | <input type="checkbox"/> 60 Batterien | <input type="checkbox"/> IV-Formular zu Fr. 90.– |
| | <input type="checkbox"/> V 13 (Orange) | <input type="checkbox"/> 12 Pflege-Sprudeltabletten | zu Fr. 10.–* |
| | <input type="checkbox"/> V 10 (Gelb) | <input type="checkbox"/> 1 Hörgerätebatterietester | zu Fr. 10.–* |

* nur zusammen mit Batterien erhältlich

■ NEU: Batterien für Cochlear-Implantate

- 360 Batterien PR 44 zu Fr. 485.–*)

*) entspricht IV-Jahrespauschale

- 30 Batterien zu Fr. 59.–
- 60 Batterien zu Fr. 90.–
- 12 Pflege-Sprudeltabletten zu Fr. 10.–*
- 1 Hörgerätebatterietester zu Fr. 10.–*

* nur zusammen mit Batterien erhältlich

Ich möchte kostenlos Mitglied im Vital Energie Club werden,

mein Geburts-Monat und -Jahr:

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

Unterschrift _____

Vital Energie

Stampfenbachstr. 142
Postfach 325
8035 Zürich
Tel. 044 363 12 21
Fax 044 362 66 60
www.vitalenergie.ch

Visit November 2006

ohne Vergessen würden uns die Erinnerungen überschwemmen und unser Leben lähmen. Es gibt in der Vergangenheit eines jeden Menschen Räume mit Sicherheitsschlössern. Die aus Gründen des Schutzes lieber abgeschlossen bleiben. Nicht alles Gelebte ist leicht zu verkraften, und nicht alles will erzählt sein. Im Umgang mit Biografie, mit der eigenen und mit fremden, ist Achtsamkeit gefragt. Gerade schwierige Passagen im Leben, verpasste Chancen, gemachte Fehler, erlittenes Unrecht bedürfen besonderer Wertschätzung und Sorgfalt, auch sich selbst gegenüber.

Verstehen lernen

Vergangenes Geschehen kann nicht ausgelöscht werden, doch die Einstellung und Wertung dem Vergangenen gegenüber ist gestaltbar. Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie eröffnet die Chance, Altes in neuem Licht zu sehen, Gelebtes verstehen zu lernen und der Versöhnung Hand zu bieten.

Wer sich selber Fehler zugestehen kann, kann auch andere Menschen mit ihren Makeln besser dulden. Vom zeitgenössischen Dichter Fazıl Hüsnü Dağlarca stammt die Zeile: «Verstehen ist eine Reise ins Land des andern». Ist die eigene Lebens-Landschaft zugänglich, weder verhärtetes Narbengewebe noch Minenfeld versteckten Unmutes, vergrößert das die Begegnungs- und Lebenslust im dritten und auch vierten Lebensalter. Biografie wird uns so Kraft- und Inspirationsquelle für ein engagiertes und selbstbestimmtes Altern, gelebt in gutem Einbezug mit andern.

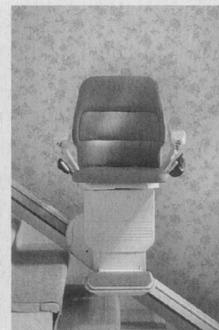
* Renate Rubin, Bildungsfachfrau und Gerontologin, arbeitet im Kompetenzzentrum Altersvorbereitung der Pro Senectute der Kantone Zürich und Bern. Zudem ist sie freiberuflich als Schreibgruppenleiterin für biographisches und kreatives Schreiben tätig.



Mobilität hat einen Namen . . .

Über 20 Jahre Erfahrung im Treppenliftbau

Preiswerte Lösungen für jede Treppe. Fachkundige Ausführung



Senden Sie mir bitte Unterlagen über . . .

- Treppensitzlift Aussenbereich
 Hebebühne Innenbereich
 Plattformtreppenlift

Name _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

HERAG AG

Treppenlifte

Tramstrasse 46
8707 Uetikon am See

www.herag.ch

044 920 05 02

044 920 05 04