

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2008)

**Heft:** 3

**Artikel:** Sich gedanklich auf die Pensionierung vorbereiten : Kompetent in die späte Freiheit

**Autor:** Leutenegger, Marius / Brügel, Walter

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-819070>

#### 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:** 18.02.2026

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

Sich gedanklich auf die Pensionierung vorbereiten

## Kompetent in die späte Freiheit

Die Zeit nach der Pensionierung ist eine der längsten Lebensphasen überhaupt – und auch eine der anforderungsreichsten: Plötzlich hat man viel Zeit, aber keinen beruflichen Status mehr. In Seminaren, die Pro Senectute auch im Auftrag von Unternehmen und Institutionen durchführt, kann man sich auf die neue Situation vorbereiten.

Marius Leutenegger

Pensionierung ist eine lustige Sache. Den Eindruck gewinnt man zumindest im zweitägigen «Kurs auf die nachberufliche Zukunft», den die Stadtpolizei Zürich ihren über 55-jährigen Mitarbeitenden anbietet. Gelacht wird viel an diesem Seminar, sehr viel. Und als Kursleiter Walter Brügel in einem Spiel die Teilnehmenden auffordert, sich je nach Gefühl, das man gegenüber der Pensionierung hegt, in einen bestimmten Bereich des Zimmers zu stellen, drängen ausnahmslos alle in die «Freue-mich»-Ecke. Skeptiker oder Leute mit Ängsten vor der Pensionierung und der Zeit danach gibt es hier keine.

### 4000 Teilnehmende jährlich

«Das ist ein überraschendes Resultat», sagt Kursleiter Walter Brügel. «An anderen Kursen ist der Optimismus nicht so ausgeprägt.» Er muss es wissen: Seit acht Jahren arbeitet er beim Kompetenzzentrum Altersvorbereitung der Pro Senectute und hat schon unzählige solcher Seminare durchgeführt. Das Kompetenzzentrum mit Sitz in Zürich wurde 2003 ins Leben gerufen; die Seminare zur Vorbereitung auf die Pensionierung veranstaltet Pro Senectute aber schon seit den 1980er-Jahren. Mittlerweile nehmen schweizweit jedes Jahr rund 4000 Leute an etwa 200 Seminaren teil. Damit ist Pro Senectute die weitaus grösste Anbieterin solcher Kurse im Land. «Kurs auf die nachberufliche Zukunft» ist aber nicht das einzige Angebot des Kompetenzzentrums; die Fachleute von Pro Senectute beraten Personalverantwortliche, bieten Führungskräften sogenannte Fokusgruppen, in denen Wissen rund ums Älterwerden vermittelt wird, begleiten Menschen, die von Frühpensionierung betroffen sind, und führen Einzelgespräche durch. Auch das Kurs- und Eventangebot ist breit und reicht vom Seminar «Alterspotenzial im eigenen Betrieb generieren» bis zum Firmen- anlass, der den Austausch zwischen den

Generationen fördert. Die Vielfalt der Aktivitäten reflektiert die wachsende Bedeutung des Themas Pensionierung. Im Jahr 2010 wird bereits die Hälfte der Arbeitnehmenden mindestens 45 Jahre alt sein, die Zahl jener, die sich mit der Zeit nach dem Erwerbsleben auseinandersetzen müssen, wird immer grösser – und die Phase nach der Pensionierung wegen der gestiegenen Lebenserwartung auch immer länger. «Wer pensioniert wird, hat statistisch gesehen noch 20 bis 30 Jahre vor sich», sagt Susanne Müller, die Leiterin des Kompetenzzentrum Altersvorbereitung, «da lohnt es sich auf jeden Fall, sich einmal intensiv mit dieser Lebensphase auseinanderzusetzen.» Zudem halten politische Diskussionen die Pensionierung im öffentlichen Bewusstsein – wie aktuell jene über die 11. AHV-Revision.

### Zwei Jahre Eingewöhnung

Die Beschäftigung mit der eigenen Pensionierung wird aber nicht nur immer selbstverständlicher, sie beginnt auch immer früher, weil die Pensionierungsmodelle in vielen Unternehmen vermehrt frühzeitige Pensionierungen oder ein Abschied vom Berufsleben in Raten erlauben. Auch beim Pensionierungsseminar der Stadtpolizei reibt man sich als Beobachter die Augen: Diese quicklebendigen Leute, die meist in Begleitung ihrer Partnerinnen oder Partner erschienen sind, sollen die Pensionierten von morgen sein? Kein Wunder, sagt Walter Brügel schon zu Beginn des Kurses: «Das Wort Ruhestand werden Sie hier nicht wieder hören – ich bezeichne die Zeit nach der Pensionierung lieber als Phase der «späten Freiheit».» Weil der Umgang mit dieser späten Freiheit vielfältige Anforderungen stellt, ist das Seminar reich befrachtet: Es geht um harte Fakten wie Finanzen, Erbrecht und Gesundheit, aber auch um die sogenannten weichen Faktoren, um das Emotionale. «Wir wollen die Pensionierung ge-

Künstlerin: Erika Diserens



Nach der Pensionierung gewinnt man Gestaltungsfreiheit.

danklich vorwegnehmen», umschreibt Susanne Müller das Seminarziel. Eine besondere Herausforderung sei für die meisten Menschen, dass mit der Berufsarbeit die Strukturierung von Tag, Woche und Jahr wegfallen. «Mit der Selbstbestimmung muss man umgehen können», weiß die Sozialmanagerin. Studien zeigten, dass es im Durchschnitt zwei Jahre dauere, bis man sich an die späte Freiheit gewöhnt habe.

### Verlust von Status, Gewinn von Zeit

Am Seminar der Stadtpolizei wird als geistige Vorbereitung auf den Umbruch erst einmal Bilanz gezogen: Die Teilnehmenden notieren, was sie durch die Pensionierung verlieren und gewinnen. Allen scheint sofort klar, dass Status, Kollegen und Arbeitsweg wegfallen. Eine lebhafte Diskussion fördert dann aber auch zahlreiche Pluspunkte zutage: Man gewinnt Gestaltungsfreiheit, wird entlastet – und hat viel mehr Zeit. Diese gilt es sinnvoll zu nutzen. Eines der grössten Probleme in der späten Freiheit ist der Verlust einer Tätigkeit, die auch Anerkennung verschafft. Bei welchen Aktivitäten man nach dem Austritt aus

dem Berufsleben Befriedigung findet, ist individuell; am Seminar wird ein bunter Strauss von Möglichkeiten aufgezeigt. Ist es mit 56, 57 Jahren nicht etwas spät, sich ein Hobby oder einen Freundeskreis zuzulegen? Susanne Müller verweist auf neue Erkenntnisse der Hirnforschung. «Wir sind in der Lage, bis ins hohe Alter zu lernen.» Es sei nie zu spät, sich neu auszurichten. Zum Glück – denn die Pensionierung verändert das Leben un-

### Nur die Minderheit besucht Seminare

Am Kurs werden die Frauen deshalb ermuntert, sich selber Sorge zu tragen – «Männer müssen dafür lernen, eigenständiger zu leben», empfiehlt Walter Brügel. «Gehen Sie zueinander in die Lehre.» Am Pensionierungsseminar der Stadtpolizei sind allerdings keinerlei angehende Paarkonflikte wahrnehmbar; bei den anwesenden Paaren gehen die Partner respekt- und humorvoll mitein-

Brügel im Verlauf des Kurses. «Sie verlieren nur eine Rolle – jene des Angestellten –, bleiben aber Partner, Grosseltern, Freund und so weiter.» Alle Pluspunkte auf der Bilanz, die man zu Beginn des Kurses erstellt habe, seien lediglich Optionen. «Es braucht Arbeit, sie zu realisieren.» Der Ruhestand, der keiner ist, verlangt also Aktivität in vielerlei Hinsicht. Diese Aussage ist nicht überraschend. «Vieles weiss man schon,



Die Pro Senectute führt das Seminar «Kurs auf die nachberufliche Zukunft» jährlich rund 200-mal durch.

Foto: Marius Leutenegger

weigerlich. Besonders stark beeinflusst sie die Paarbeziehung. Nach dem Mittagessen wird den Kursteilnehmenden in Ausschnitten aus Loriots «Pappa ante portas» ein unterhaltsames Beispiel für ein Paar in der späten Freiheit vorgeführt. Der Film erzählt von einem Chefeinkäufer, der pensioniert wurde und nun daheim mit viel Zick den Haushalt auf Vordermann bringt. Der Film ist zwar lustig, die archetypischen Probleme, die er anschneidet, sind es aber nicht. Denn nach der Pensionierung ist ein Paar fast rund um die Uhr zusammen. Das kann auch deshalb Folgen haben, weil Frauen und Männer die späte Freiheit nicht unbedingt gleich erleben. Männer, die oft viel Zeit in der Firma verbrachten, sind stärker gefährdet, nach der Pensionierung zu vereinsamen, Frauen können häufig auf ein funktionierendes Beziehungsnetz zurückgreifen, das sie keinesfalls vernachlässigen dürfen. Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass verheiratete Frauen weniger lang leben als Singlefrauen, Singlemänner aber weniger lang als verheiratete Männer. Für Frauen ist die Ehe also eher ein Risiko-, für Männer ein Schutzfaktor.

anderum. Die Generation, die demnächst pensioniert wird, scheint Gleichberechtigung zu leben und zu wissen, wie man Schwierigkeiten löst. Überhaupt wirken die Teilnehmenden von dem, war sie nach der Pensionierung erwartet, kaum überrascht. Auch Susanne Müller bestätigt, dass «die Leute heute generell viel bewusster in die Pensionierung gehen als noch vor 20 Jahren». Von einer idealen Vorbereitung könne dennoch keine Rede sein: «Die Mehrheit besucht nach wie vor kein Pensionierungsseminar.» Längst nicht alle Firmen machen ihren Mitarbeitenden entsprechende Angebote; das ist eigentlich erstaunlich, denn auch die Unternehmen können von den Seminaren profitieren. «Solche Weiterbildungen eröffnen einem Perspektiven und zeigen, wie man die verbleibende Arbeitszeit optimal nutzen kann», ist ein Teilnehmer überzeugt. «Das verhindert, dass man innerlich abhängt und die Jahre bis zur Pensionierung nur noch frustriert ab ситzt.»

### «Ich übe noch!»

«Durch die Pensionierung werden Sie keine neuen Menschen», sagt Walter

bevor man diesen Kurs besucht», sagt denn auch ein Teilnehmer in einer Pause, «aber hier kriegt man es so serviert, dass man darüber nachdenkt und merkt, was auf einen zukommt. Etwas Vorbereitung kann nicht schaden!» Vieles bleibt dennoch nicht steuerbar – die Pensionierungsseminare erheben ja auch nicht den Anspruch, alle Probleme rechtzeitig aus der Welt zu schaffen. Vermutlich wird es den meisten Kursteilnehmenden nach der Pensionierung trotz Vorbereitung hin und wieder wie Loriot in «Pappa ante portas» gehen, der sich nach einem Tritt in den Fettnapf genervt entschuldigt: «Das ist meine erste Pensionierung – ich übe noch!»

### Kompetenzzentrum Altersvorbereitung

Öffentliche Seminare, die «Kurs auf die nachberufliche Zukunft» nehmen, finden in der ganzen Schweiz statt. Informationen erhalten Sie vom Kompetenzzentrum Altersvorbereitung, Pro Senectute ZH u. BE, Forchstrasse 145, 8032 Zürich, Telefon 058 451 51 57, [www.pensionierungskurse.ch](http://www.pensionierungskurse.ch)