Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2019)

Heft: 2: Neue Ziele finden : wie sich Menschen nach der Pensionierung neu orientieren und engagieren : Beispiele, die Mut machen und inspirieren

Artikel: Loslassen, zulassen, sich einlassen

Autor: Torcasso, Rita

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-928394

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: 11.01.2026

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

Loslassen, zulassen, sich einlassen

Neue Ziele im Alter halten geistig flexibel und gesund. Doch man braucht den Willen, sich auf Neues einzulassen und selber etwas mitzugestalten. Wer das wagt, wird reich belohnt: mit sozialen Kontakten und Wohlbefinden.

Text: **Rita Torcasso** Fotos: **Daniel Rihs**

«Uralt (90) bin ich, und hip möchte ich natürlich gerne werden. Können Sie mir dazu etwas Support geben?» Diese Zeilen schrieb Klara Kaiser an den Tages-Anzeiger mit der Bitte, etwas über ihre Tätigkeit zu schreiben. Vor genau 20 Jahren entstand ihre erste Filzarbeit – mit 70. Sie nannte das Bild «Lebensfreude». Seither entstanden unzählige Bilder. Rückblickend rät sie Jüngeren: «Etwas arbeiten, auch wenn es nur ein Hobby ist wie Filzen oder im Sommer einen schönen Sitzplatz gestalten, Blumen ziehen, Stühle blau anstreichen. Dann sagt vielleicht jemand: Ich will die Frau mit den blauen Stühlen kennen lernen.»* Neue Ziele finden und umsetzen bedeutet bis ins hohe Alter eine Herausforderung und einen Gewinn.

Sich aufs Wesentliche konzentrieren

Die Entwicklungspsychologin Alexandra M. Freund erforscht an der Universität Zürich «Entscheidungsfindung und Motivation im Alter». Der Umgang mit Zielen verändere sich mit den Jahren, stellt sie fest. «Älteren Menschen gelingt es leichter, sich aufs Wesentliche zu konzentrieren; sie wählen eher Ziele aus, die unterstützend zueinander stehen, und fokussieren stärker auf den Prozess der Zielverfolgung als auf das Endergebnis.»

Als grösste Hürden auf dem Weg zum Ziel nennt die Forscherin die von uns selber geschaffenen – «wenn wir zu viel in zu kurzer Zeit erreichen wollen und ungeduldig werden, falls es nicht klappt». Sie rät: «Man sollte sich immer wieder vor Augen führen, was man bereits erreicht hat, statt nur darauf zu achten, was man noch erreichen will. Letztlich kommt es gar nicht so sehr darauf an, ob wir unsere Ziele wirklich erreichen, sondern darauf, ob uns der Weg dahin Freude bereitet und uns erfüllt.»

Und was hilft am meisten bei der Umsetzung? Freund: «Man sollte ein Ziel so wählen, dass es mit den eigenen Werten in Einklang steht und die eigenen Kräfte und Mittel nicht überschreitet.» Als Vorteil im Alter bezeichnet die Forscherin die Anpassungsfähigkeit. «Man wird zum Meister der Kompensation. Also geht man auf die Lenzerheide statt in den Himalaya, in die Senioren-Wandergruppe statt in den Leistungssport.»

Vom Haben zum Sein

Das Wort Ziel ist verwandt mit dem Wort Zeit, das Symbol für Zielstrebigkeit ist die Leiter. «Dann werde ich ...» denken viele in den Jahren vor der Pensionierung. Wer aber als Angestellter selten für sich selber Ziele gesetzt hat, kann das nicht von einem Tag auf den andern. Umso wichtiger ist es, sich Zeit zu lassen für die Neuorientierung und neue Ziele Schritt für Schritt anzugehen (siehe Interview auf Seite 11). Ein Beispiel, wie man ins neue Leben finden kann, schildert die TV-Modera-

Heidi Hug (oben) hat in der Freiwilligentätigkeit für Pro Senectute Kanton Zürich ihre Erfüllung gefunden; sie gibt Aqua-Fitness-Kurse. Lore Zablonier (rechts) engagiert sich in der Klimabewegung.

torin Eva Mezger, die heute 84 Jahre alt ist.** Nach der Pensionierung hütete sie regelmässig die Enkelkinder. Bald begann sie nach einer geistigen Herausforderung zu suchen – und fand sie im SeniorInnenrat Zürich, wo sie lange im Vorstand mitwirkte.

Über die schulpflichtigen Enkel kam Eva Mezger zum Projekt «Senioren im Klassenzimmer» von Pro Senectute. Sie machte mit, um eine Brücke zur jungen Generation zu behalten. Nach sechs Jahren im Ruhestand zog sie für sich Bilanz: «Zuerst loslassen, dann zulassen und sich wieder einlassen.» Und: «Es war eine Zeit, die sich vom Haben zum Sein entwickelte: die Gelegenheit, das noch zu tun, was ich mir früher gewünscht habe, und das aufzugeben, was nicht mehr stimmte.»

Welche Ziele streben Frau und Herr Schweizer nach der Pensionierung an? 2016 leisteten 53 Prozent der 65- bis 74-Jährigen Freiwilligenarbeit im Rahmen einer Organisation, der grössere Teil in Sport-, Freizeit- und Hobby-Vereinen. 43 Prozent übernahmen Betreuungs- und Pflegeaufgaben. Für organisierte Freiwilligenarbeit wendeten sie im Schnitt 17 Stunden pro Monat auf, für Betreuung und Pflege 26 Stunden.

«Was der Mensch ist, das ist er durch die Sache, die er zur seinen macht», schrieb der Philosoph Karl Jaspers. Etwas mit Passion machen ist auf viele Arten möglich: als Sportleiterin, in einem Auslandeinsatz, bei der Betreuung von Jugendlichen, beim Klimaschutz, in der Nachbarschaftshilfe oder in der Beratung von Organisationen (siehe Porträts auf den folgenden Seiten).

Gefordert sein ist gesund

Auf unkonventionelle Art erfüllte sich Lotti Frauenknecht mit 67 einen Reisetraum. Sie lebte als Granny Au Pair drei Monate bei einer Familie in Südfrankreich, betreute die Kinder, half im Haushalt, lernte das Land kennen und verbesserte ihr Französisch. Sie sagt: «Das Schönste für mich war, dass ich bald wie selbstverständlich zur Familie und zu ihrem Freundeskreis gehörte. Und meine Lebenserfahrung wurde sehr geschätzt.»

Ein wichtiges Ziel im Alter ist, sich körperlich und geistig fit zu halten. Im beiliegenden *Aktiv*

präsentiert Pro Senectute Kanton Zürich eine Vielzahl von Kurs- und Freizeitangeboten aller Art. Zahlreiche Angebote werden von Freiwilligen geleitet. Als wichtigste Komponente für Gesundheit und Wohlbefinden nennt die Altersforscherin Ursula Staudinger, dass man immer wieder mit neuen Aufgaben konfrontiert wird. «Die meisten Menschen bauen ab, wenn sie sich geistig und körperlich weniger anstrengen, weil sie nicht mehr gefordert sind. Das merkt man nicht sofort, sondern oft erst, wenn man kaum mehr aufholen kann.» Sie sagt: «Eine herausfordernde Tätigkeit verringert das Risiko, später an Demenz zu erkranken.» Der Zusammenhang von frühem Ruhestand, fehlender Aktivität im Rentenalter und Krankheiten wie Alzheimer sei in Studien nachgewiesen worden.

Wäre es also ein Segen für unsere Gesellschaft, einfach ein paar Jahre länger zu arbeiten, wie es viele Politiker fordern? Die heutige Arbeitswelt bietet dafür (noch) wenige altersgerechte Möglichkeiten an. Tatsächlich sind heute acht Prozent der Personen im Rentenalter erwerbstätig. Ihnen stehen 32 Prozent Frührentner gegenüber, einige von ihnen wurden durch Arbeitslosigkeit in die Rente gezwungen.

Erwerbstätig zu bleiben, scheint aber für eine wachsende Zahl von Pensionierten ein Ziel zu sein: Selbstständige arbeiten oft bis ins hohe Alter, und Plattformen wie Rent a Rentner, wo man als Freelancer sein Können anbietet, boomen. Einige können wohl auch das Geld brauchen, denn laut einer Untersuchung kann jede zehnte pensionierte Person, die zuhause lebt, nur mit Ergänzungsleistungen über die Runden kommen.

Grundbedürfnis Sozialkontakte

Übergänge im Leben sind Zeiten der Anfälligkeit, denn man muss sich mit einschneidenden Veränderungen auseinandersetzen. Dazu gehört einerseits die Neuorganisation als Paar. Auf der anderen Seite kommen neue Herausforderungen wie eine altersgerechte Wohnung zu suchen und letzte Dinge zu regeln.

Nicht alle schaffen es, sich im Alter noch selber neue Ziele zu setzen und die Teilhabe an der Gesellschaft zu behalten. Von den Menschen, die isoliert und einsam leben, haben die über 75-Jährigen den grössten Anteil: Ein Drittel von ihnen gibt an, sich manchmal bis häufig einsam zu fühlen.

Erika Steiger arbeitet als Organisationsberaterin im Altersbereich. Sie gibt bei Pro Senectute den Kurs «Kontakte und Beziehungen im Sozialraum anbahnen und pflegen». Als wichtigste Ursache für Einsamkeit nennt sie das Fehlen tragender Beziehungen. Gründe können negative Kontakterfahrungen, ein fehlendes Selbstwertgefühl, enge finanzielle Verhältnisse oder körperliche Beeinträchtigungen sein. Einsame Menschen sind schwierig zu erreichen, und noch schwieriger ist es, sie für neue Ziele zu motivieren. Steiger: «Deshalb braucht es aufsuchende Personen – jemanden aus dem Umfeld oder eine Fachperson; sie ebnen den Weg, damit wieder Vertrauen in sich selber und andere entstehen kann.» Zusammen wird erarbeitet, welche Aktivitäten möglich sind und wie man eigene Fähigkeiten einbringen kann. Mit geeigneter Unterstützung sei soziale Teilhabe bis ins hohe Alter möglich, so die Fachfrau. Sie macht klar: «Es ist ein lebenslanges Grundbedürfnis, Sozialkontakte zu pflegen, selbstständig zu bleiben und gleichzeitig die Sicherheit zu haben, dass man mit schwindender Kraft nicht haltlos wird.»

Einen wichtigen Beitrag für gemeinsame Ziele leisten neue Wohnformen. Als Beispiel nennt Erika Steiger das Wohnzentrum Primavera der Gemeinde Buttisholz LU, das innerhalb weniger Jahre zum Treffpunkt für die Dorfbevölkerung wurde. Denn es bietet nicht nur Alterswohnungen und Pflegeplätze an, sondern auch Teilhabe am Dorfleben. Cafeteria, Mehrzweckraum, Werkraum, Fitness-Training und Gartenanlagen sind öffentlich und können von allen genutzt werden.

Für das eigene Wohlbefinden

Die Kunst des Alterns fasst der Philosoph Otfried Höffe in die Kurzformel der vier L: Laufen, Lernen, Lieben und Lachen. Die Herausforderung im Alter bestehe darin, das für sich passende Mass zwischen Tätigsein und Musse zu finden und zu nutzen. Den vier Personen, die auf den nächsten Seiten von ihren Zielen erzählen, scheint das zu gelingen.

Es sind kleine Dinge des Alltags, die den Boden geben, auf dem man aufbauen und nach aussen wirken kann. Diese Fähigkeit nimmt mit dem Alter zu. Die Forscherin Alexandra M. Freund nennt sie «kristalline Intelligenz» und meint damit das erfahrungsbasierte Wissen, das man sich in einem langen Leben angeeignet hat. «Es hilft, über wesentliche Dinge weiterhin gut nachdenken zu können.» Sie erklärt: «Ältere Menschen setzen Ziele nicht besser um als andere, doch sie tun es so, dass es zum eigenen Wohlbefinden beiträgt.»

Seit Jahrtausenden beschäftigen sich Menschen mit dem Thema, wie man Ziele findet und umsetzt. Im Alten China schrieb Konfuzius die weisen Worte: «Wer das Ziel kennt, kann entscheiden. Wer entscheidet, findet Ruhe. Wer Ruhe findet, ist sicher. Wer sicher ist, kann überlegen. Wer überlegt, kann verbessern.»

* Tages-Anzeiger, 27. Dezember 2018
** Hannelore Rizza, Pensioniert..., Werd Verlag

»Ich kann Erfahrung weitergeben und etwas bewirken»

Marianne Payer (70), Zürich

Zweimal war Marianne Payer als Senior Expert im Einsatz, beide Male in Skopje, Nordmazedonien. «Es war genau das Richtige für mich», sagt sie.
Sie unterstützte zwei Firmen bei der Software-Entwicklung und im Projektmanagement. Seit fünf Jahren ist die IT-Managerin pensioniert. «Konkrete Ziele für die Pensionierung hatte ich damals nicht, doch ich wollte mich als Freiwillige engagieren.» 2015 stiess sie auf das Senior Expert Corps. «Hier kann ich meine Berufserfahrung weitergeben und etwas bewirken», erzählt sie. «Und es ist ein hervorragendes Gehirntraining, denn man ist hundertprozentig gefordert.» In Erinnerung blieben vor allem der Wissenshunger der Mitarbeiter und ihre grosse Gastfreundschaft. An den Wochenenden zeigten sie ihr jeweils das Land.
An der Freiwilligenarbeit gefällt Marianne Payer der soziale Gedanke. «Wir haben hier so viel Glück – davon möchte ich andern etwas abgeben.» Seit acht Jahren unterstützt sie als Mentorin im Programm Ithaka des Berufsinformationszentrums BIZ Schüler bei der Lehrstellensuche. «Ich wünsche mir jeweils Jugendliche mit Migrationshintergrund, um ein Zeichen für Integration und gegen den zunehmenden Fremdenhass zu setzen.»
Marianne Payer ist seit 18 Jahren Witwe und lebt allein. An einem Tag pro Woche betreut sie die kleine Enkelin. Und sie nahm einen Findelhund aus Rumänien auf. «Das Ziel, ihn gesellschaftsfähig zu machen, brauchte viel Geduld», erzählt sie.
Gerne würde sie weitere Einsätze als Senior Expert leisten und wartet auf passende Angebote. «Ich brauche Herausforderungen, denn so entwickelt man sich weiter.» Kleine Erfolgserlebnisse findet sie auch im Alltag: Sie freut sich an einem selber renovierten Möbelstück oder einem seltenen Vogel. Das Interesse für Vögel teilt sie mit dem Sohn, einmal jährlich begleitet sie ihn auf eine Vogelfotografie-Reise.

www.seniorexpertcorps.org
www.bizoerlikon.zh.ch (Mentoring Ithaka)

«Beim Klimawandel geht es um die Zukunft meiner Enkel»

Lore Zablonier (74), Zürich

«Ich habe mich schon immer für gesellschaftliche Zusammenhänge interessiert», sagt Lore Zablonier.
Sie engagiert sich im Vorstand des Vereins KlimaSeniorinnen. Der Verein klagte 2016 den Staat ein, weil er zu wenig gegen den Klimawandel unternimmt. Die Klage ist beim Bundesgericht hängig.
Zu den KlimaSeniorinnen gehören heute 1200 Mitglieder. «Wir werden auch am internationalen Klima-Streiktag der Schüler Präsenz zeigen», sagte sie damals.
Lore Zablonier wuchs in Deutschland auf, 1970 kam sie mit ihrer eigenen Familie in die Schweiz. Hier machte sie die Ausbildung zur Sozialarbeiterin und arbeitete in der Suchtberatung. Seit ihrer Scheidung 1997 lebt sie allein. Nach der Pensionierung betreute sie regelmässig die beiden Enkel. Zur Freiwilligenarbeit kam sie vor vielen Jahren über ein Plakat mit einer Klingel und dem Namensschild «N.Achbar», seither ist sie in der Nachbarschaftshilfe tätig. «Sozial für andere einstehen war für mich seit der Kindheit etwas Selbstverständliches», sagt sie.
Zu den KlimaSeniorinnen führte sie das Unbehagen über den Klimawandel. «Wir werden mit der Klage wenn nötig bis an den Europäischen Gerichtshof gelangen.» Der Einsatz veränderte auch ihren Alltag: «Ich versuche möglichst klimaneutral zu leben: kein Auto, bewusst einkaufen, nicht fliegen.» Es gehe ihr vor allem auch um die Zukunft ihrer Enkel. «Mit der Vereinsarbeit habe ich viel über nationale Politik gelernt und darüber, wie man Politik von unten beeinflussen kann. Mein Ziel ist es, viele Menschen für das Thema zu sensibilisieren.»
Für sich selber plant sie kaum voraus. Sie sei offen für das, was die Zukunft bereithalte. Mit Interrail wolle sie demnächst eine Europareise machen. Zufriedenheit finde sie beim täglichen Spaziergang am See oder bei sich zu Hause. «Das ist mein Boden, auf dem ich aufbauen kann.»

www.klimaseniorinnen.ch

«Wasser und Musik sind meine Lebenselemente»

Heidi Hug (70), Herrliberg

Im hellen Wohnzimmer mit Blick auf den See steht ein Konzertflügel. Heidi Hug sagt: «Wasser und Musik sind meine Lebenselemente.» Sie unterrichtet Aqua-Fitness für Pro Senectute Kanton Zürich und für die Rheumaliga, zweimal einen halben Tag pro Woche.
2017 starb ihr Mann nach langer Krankheit. Er erlitt 2001 einen Hirnschlag. «In all den Jahren war mein Hauptziel, ihm das Leben noch lebenswert zu gestalten», erzählt sie. Bei seiner Erkrankung war sie 52 Jahre alt, das Paar stand mitten in der Planung eines neuen Hauses. «Ich musste alleine weitermachen und den Alltag neu organisieren. Eine grosse Hilfe waren unsere drei Töchter.»
Damals wurde sie von einer Freundin ermutigt, sich bei der Pro Senectute als Sportleiterin auszubilden. «Aqua-Fitness wurde für mich zum Lebenselixier; die Freude der Teilnehmer, dazu Wasser und Musik – das tut der Seele gut.»
Ein zweites Standbein im Alltag wurde die Aphasie-Selbsthilfegruppe. «Es war der Ort, wo ich offen auch über mein eigenes Befinden reden konnte.» Sie engagierte sich in der Kerngruppe, welche die Treffen organisiert. «Die Gruppe ist mir ans Herz gewachsen, deshalb bin ich heute noch aktiv dabei.»
Nach dem Tod ihres Mannes fiel Heidi Hug in eine grosse Müdigkeit. «Ich war froh um die Freiwilligentätigkeiten, sie gaben mir Alltagsstruktur und regelmässige Kontakte.» Nach und nach kamen neue Ziele. Sie hütete den jüngsten der fünf Enkel und begann häufiger Klavier zu spielen. Heidi Hug: «In die Zukunft plane ich wenig, denn ich weiss, wie rasch sich alles verändern kann.»
Am Ende des Gesprächs zeigt sie uns das öffentliche Badehaus am See. «Hier finde ich im Sommer beim täglichen Schwimmen mein Glück.»

www.pszh.ch | www.aphasie.org

«Schön ist, dass eine fast schon familiäre Bindung entsteht«

Dieter Rolli (72), Horgen

«Ich freue mich auf das Wiedersehen im Kochkurs», sagt Dieter Rolli. Die «Expo Transkultur», die interkulturelle Treffen von Ausländern und Schweizern organisiert, war eines seiner Projekte bei Innovage. Seit sechs Jahren ist er bei Innovage als Berater tätig. Zurzeit hat er drei Projekte am Laufen. Immer zu zweit werden Organisationen in ihrer Weiterentwicklung und bei der Umsetzung neuer Strategien betreut. «Als ich vor der Pensionierung stand, machte ich mir Sorgen, wie ich wohl den Tag verbringen werde», erzählt Dieter Rolli. Er machte damals einen Vorbereitungskurs. «Als es dann so weit war, reiste ich allein für zehn Tage nach New York, um nachzudenken.» Er suchte sich dann eine Freiwilligentätigkeit, für die er seine Führungserfahrung nutzen konnte. «Bei Innovage kann ich unterstützend wirken. Gleichzeitig ist es schön, dass zu vielen Organisationen eine fast schon familiäre Bindung entsteht.» Er erhalte immer wieder Einladungen an Versammlungen und Feste.

Der zeitliche Aufwand für Innovage beträgt heute für ihn drei Projektsitzungen im Monat. Zusätzlich hat er seit vier Jahren ein Mandat als Ausbildungsexperte für technische Bildungsgänge an einer Höheren Fachschule. «Das fordert mich auch heraus, denn ich muss den neuen Entwicklungen folgen.» Das Mandat übernahm er im selben Jahr, als seine Frau pensioniert wurde. «Wir haben damals viel über den neuen gemeinsamen Alltag geredet», erzählt er. Ein Ergebnis davon: «Gemeinsam machen wir jede Woche einen Ausflug mit dem Zug.» Und gemeinsam betreut das Paar, das selber keine Kinder hat, oft den Nachwuchs von Patenkindern. Seine eigenen Ziele im Alltag widmet Dieter Rolli vor allem dem Sport: «Ich spiele wöchentlich einen Tennismatch mit Kollegen, gehe joggen und ins Krafttraining.» Besonders grosse Freude mache ihm sein Steckenpferd. «Ich entwickle jeden Tag Ideen für neue Reisen, und einige davon setzen wir dann um.»

www.innovage.ch