

**Zeitschrift:** Pro Senectute : schweizerische Zeitschrift für Altersfürsorge, Alterspflege und Altersversicherung  
**Herausgeber:** Schweizerische Stiftung Für das Alter  
**Band:** 29 (1951)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Was tue ich im Ruhestand? : die Antwort eines Lehrers  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-721997>

### **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:** 08.02.2026

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

INHALT: Freiwillige Spende für das Alter. Don volontaire pour la vieillesse. Dono volontario per la vecchiaia. Sonne dem Alter! Lumière pour les vieillards! Luce e calore per i nostri vecchi! Was tue ich im Ruhestand? Le vénérable Centenaire Neuchâtelois. L'ultima calza. Prof. Ernst Delaquis † John Jaques † Adressen der Kantonal-komitees. — Adresses des Comités cantonaux.

## Was tue ich im Ruhestand?

### Die Antwort eines Lehrers

Es ist schwierig, die Frage so zu beantworten, dass dies ein Ratschlag für andere Menschen in gleicher Lage sein könnte. Denn die persönlichen Verhältnisse sind meist individuell und lassen sich nicht kopieren. Für manche Pensionierte reissen die Fäden mit der Umwelt einfach ab und neue lassen sich nicht automatisch knüpfen. Es gibt dann eine Entwurzelung, die sehr schmerzhaft sein kann und sich sogar im Gesichtsausdruck widerspiegelt.

Aber muss das so sein? Gewiss nicht. Diese Lage ergibt sich nur, wenn man sich einbildet, das Leben habe jetzt seinen Zweck eingebüsst, man sei bloss noch für sich selber da. Dies meint wohl Goethe, wenn er den Spruch geprägt hat: Wer sich der Einsamkeit ergibt, ach, der ist bald allein. Man nimmt die Isolierung, die sich bis zu einem gewissen Grade von selbst ergibt, als Fatum hin. Aber sie ist keine schicksalmässige Erscheinung, sondern zum Teil Selbstverschulden, weil man sich nicht aufrafft, den Zaun der Vereinsamung zu durchbrechen und den Entschluss zu fassen: wenn ihr nicht zu mir kommt, so gehe ich eben zu euch.

Sehr viel hängt davon ab, in welchem Berufe man gearbeitet hat. War es irgend ein Lehramt, dann können im Augenblick der Pensionierung die seelischen Tragkräfte einfach erschöpft sein. Deshalb soll man nun nicht einem trüben Pessimismus zum Opfer fallen, besonders dann nicht, wenn das Lehramt kein blosser Brotkorb war, sondern die Erfüllung einer geistigen Aufbauarbeit an der Jugend, die man — trotz etlicher schlimmer Erfahrung —

durch all die Jahre als anvertraute Schar lieb behalten hat.

Auch der Ruhestand eines Pädagogen braucht nicht notgedrungen in eine Sandwüste auszulaufen oder am Jasstisch zu enden, sondern birgt noch allerhand Möglichkeiten in sich, die ihren Sonnenschein auf das otium werfen. Allerdings muss man bereits in den Jahren etwas Vorsorge treffen, in denen man noch im Dienste steht. Schon bevor die Schultüre sich für immer schliesst, müssen Spältchen zu andern Türen offen sein. So bleibt man nicht in einem dunkeln, menschenleeren Korridor mit frostiger Zugluft.

Was ich als Emeritus mache, ist nun bald gesagt. Es gibt Tage, an denen nichts los ist, und andere, wo was läuft. Reichlich Futter bringt einem ja die NZZ, viel mehr als man verdauen kann. Dann gibt's aber auch Post, natürlich spärlicher als früher. Da geht es nach dem Rezept: „Wottscht en Brief, so schriib en Brief“. Jetzt hat man ja Zeit, die Korrespondenz nicht mehr bloss im Telegrammstil zu erledigen. Das Briefschreiben kann nunmehr gepflegt werden. Gute Briefe bereiten immer Freude!

Dann erscheint alle 14 Tage ein lieber Kollege zu einer Italienischstunde. So komme ich nicht ganz aus der Uebung mit den Fremdsprachkenntnissen. Den Donati haben wir längst hinter uns. Da bin ich gezwungen, mich etwas vorzubereiten auf die nächste Lektion. In Abständen kommt ein Herr Professor zu mir, mit dem ich italienische Konversation über kunstgeschichtliche Themen treibe.

Ab und zu bringt mir die Post Bücher zum Rezensieren. Diese wollen gründlich gelesen sein, genauer als die gewohnte Unterhaltungslektüre. Denn als Rezensent hat man eine gewisse Verantwortung für die Urteile, die das Schicksal eines Büchleins bestimmen.

Verbindungen mit einer Jugendbewegung ermöglichen mir, gelegentlich noch Vorträge zu halten, die natürlich

vorbereitet sein wollen, selbst wenn man im Stoff mehr oder weniger beschlagen ist.

Und ein Türspalt steht für mich noch offen zu einer Redaktionsstube, wo ich nicht erst „bitti-bätti“ machen muss, bevor meine Arbeiten angenommen werden. —

Nun bin ich neun Jahre im Ruhestand. Und wenn einmal ein Türchen zuing, so öffnete sich wieder ein neues. Und ich staune, wie schnell diese Zeit abgelaufen ist; allerdings ohne Gehetz und Gejage, was auch gar nicht nötig ist.

Jedem aber, der sich mit dem Problem des Alt-werdens befasst, möchte ich empfehlen, das Buch von Dr. A. L. Vischer zu lesen: Seelische Wandlungen beim alternenden Menschen. Es wird ihn vor unnötigen Grübeleien bewahren.

Schliesslich zur Frage: Worunter leiden Sie am meisten im Ruhestand? Ja, wenn ich das wüsste! Ich leide nämlich gar nicht.

### **Antwort eines Landwirts**

Es ist ein grosser Unterschied, ob man in der Stadt wohnt oder auf dem Lande.

Auf dem Lande Gartenarbeit, Kleintierhaltung oder Mithilfe auf einem landwirtschaftlichen Heimwesen, gerade was man wohl mag. Solche Leute sind oft noch sehr willkommen.

In der Stadt gibt es da und dort leichtere Arbeit, z. B. Halbtagsarbeit in einer Werkstatt oder als Maler. Für sich arbeiten, nicht im Wettlauf mit den Jungen ist freilich Voraussetzung. Führung einer Buchhaltung ist oft auch sehr willkommen.

Gewiss auch hie und da ein Rendez-vous mit alten Kameraden. Wer jedoch sein Leben als „Pensionierter“ nur mit Rauchen, Schlafen, „Schöppeln“ und gut essen verbringen will, ist auf dem Holzweg. Auch auf neueste Witze reisen, ist kein Leben.

Einen Taschenblock führen und alles notieren, was zu tun ist, und dann ausführen, wann es einem am besten passt, ist sehr zu empfehlen.

Immer arbeiten wollen, so lange es geht, und Arbeit suchen — gegen angemessene Bezahlung — sei die Parole.

Auch im Haushalt mithelfen und „posten“ ist gar keine Unehre für das starke Geschlecht. Das wird oft sehr dankbar angenommen.

Nur nicht den Tag totschiagen mit Alkohol und Nikotin und Langeweile! Das kürzt das Leben oft sehr stark ab.

### **Die Antwort einer noch rüstigen Frau**

Obwohl ich als Hausfrau trotz meinen 72 Jahren nicht im „Ruhestand“ bin — es gibt ja für uns, solange die Ehe besteht, keinen Ruhestand —, so hat sich doch durch den Wegzug der Kinder und die Verkleinerung des Haushalts meine Arbeit verringert. Leider sind keine Enkel da, die einem im Alter noch in Atem halten, Herz und Hände beschäftigen, sodass wir zwei Alten in Gefahr wären, etwas zu vereinsamen, da ja mit der Zeit auch einer um den andern unserer Freunde dahingeht.

Als ich mir dessen bewusst wurde, dass mein Leben eine entscheidende Wendung genommen und dass ich es neu gestalten müsse, wenn ich nicht allmählich in das Dasein der Altgewordenen, Untätigen hinübergleiten wollte, sah ich mich nach einem neuen Tätigkeitsfeld um: ich wollte noch „für etwas da sein“, nicht nur für uns zwei. Und siehe, da sind ja so manche alte Frauen (man braucht nur einen Arzt zu fragen oder einen Pfarrer, sie können einem solche Leute nennen) die ihre Tage in Einsamkeit zubringen, keine Angehörigen mehr haben, keine Bekannten, die vielleicht sogar noch invalid sind — es gibt ja so viele Alterskrankheiten —, die nicht mehr ausgehen können, auf ihren Lehnstuhl am Fenster angewiesen sind,



wenn nicht gar ans Bett gefesselt. Einfache bescheidene Frauen, aber auch andere, wohlbestallte, aber alle gleicherweise leidend unter ihrem Alleinsein, und ich sah eine Aufgabe darin — die sich später als ausserordentlich dankbar erwies —, diese Leute aufzusuchen, ein wenig Abwechslung in ihre Stuben zu tragen, indem ich ihnen allerlei vom Leben draussen erzählte, was sie interessieren konnte, oder auch indem ich einfach ihrem Erzählen zuhörte. Diese einsamen Menschen sind ja meistens sehr froh, selber sprechen und hie und da etwas abladen zu können. Nur einmal wieder jemand in ihrer Stube zu haben, der sich für sie interessiert, nach ihnen fragt, für sie da ist, bedeutet ihnen eine Freude, natürlich auch der Blumenstrauß, den man etwa mitbringt, oder ein Stück gutes Gebäck zum „Kafi“, ein Buch zum Lesen usw.

Mir scheint, solche Betreuung alter Leute sei so recht eine Aufgabe für uns Alte, die wir noch „können“. Den Jungen kann man sie nicht zumuten, den Müttern auch nicht, die ja sowieso von früh bis spät von der eigenen Familie in Anspruch genommen sind. Aber bei uns Alten sind alle Vorbedingungen da, auch die psychologischen. Wir haben jetzt Zeit. Dabei sind durchaus nicht nur wir es, die da etwas schenken; da und dort begegnen wir einem Menschen, von dem wir selber reich beschenkt weggehen, weil wir ein Schicksal verfolgen können, das uns tief ergreift, und eine Einstellung dazu, die uns Bewunderung abnötigt.

So fülle ich manche Stunde aus, die ich noch erübrigen kann, dankbar, dass es mir noch vergönnt ist, andern etwas Sonne in die Stube zu bringen.

### **Antwort einer kranken Frau**

Gott hat mich vor 3½ Jahren durch eine schwere Herzerkrankung aus meinem tätigen Leben in einen sehr unfreiwilligen Ruhestand versetzt. Was anfangs sehr

schwer zu ertragen ist, erkennt man nach und nach immer mehr als Segen, wenn man sich nicht in Verbitterung gegen Gottes Willen auflehnt, sondern sich zu einem bedingungslosen Jasagen hindurchkämpft.

Worin besteht dieser Segen? Ich habe jetzt viel mehr Zeit, stille zu werden vor Gott, mich in sein Wort zu vertiefen, viel zu lesen, hauptsächlich Bücher, die mich innerlich fördern, wie Lebensbeschreibungen von Glaubensmenschen, die sich im Leben und Leiden bewährt haben. Dies rüstet mich immer mit neuer Kraft aus und weckt die Sehnsucht in mir, im Leiden auch einmal bestehen zu können, auch wenn der Tod an meine Türe klopft. —

Daneben mache ich auch Handarbeiten, soweit dies mein Zustand erlaubt, und abends wenn ich müde geworden bin, versuche ich ein Puzzlespiel, was beruhigend auf Körper und Geist wirkt.

Ich weiss, dass ich nur dankbar sein kann, denn ich darf viel Liebe erfahren, was mir die Verpflichtung auferlegt, auch wieder Liebe zu geben. Ich bemühe mich jeden Tag, meiner Umgebung so wenig wie möglich zur Last zu fallen, weiss ich doch um die grosse Gefahr, durch Krankheit anspruchsvoll zu werden und sich viel zu viel mit sich selbst zu beschäftigen.

Froh und dankbar bin ich deshalb, wenn Menschen zu mir zum Austausch kommen, und ich ihnen von dem etwas weitergeben kann, was ich von Gott in meinem neuen Leben empfangen habe. Suchen auch Sie im Ruhestand die Gemeinschaft mit gläubigen Menschen zu finden, von denen Sie innerlich etwas empfangen und denen Sie selbst etwas sein können! Denn in jeder richtigen Gemeinschaft ist immer ein gegenseitiges Geben und Nehmen vorhanden, das beide Teile beglückt. Lassen sie sich durch Pfarrer oder Aerzte Adressen von einsamen Kranken geben, die Sie aufsuchen, um etwas Sonnenschein in ihre Krankenstuben zu bringen. Ich weiss aus eigener Er-

fahrung, wie wohltuend und aufmunternd ein solcher Besuch auf das etwa verdüsterte Gemüt des Kranken wirken kann.

„Es war nur ein sonniges Lächeln  
Es war nur ein freundliches Wort,  
Doch scheuchte es lastende Sorgen  
Und schwere Gedanken fort.“

Ein solch gutes Wort, ein lieber, teilnehmender Blick, ein Einfühlen in die Situation des Kranken können oft Wunder wirken. Lesen Sie den Kranken etwas vor aus einem guten Buch, ein schönes Trostlied von Paul Gerhardt, oder auch aus der Bibel, wenn Sie spüren, dass dies erwünscht ist. Erzählen Sie etwas aus ihrem eigenen Leben, was eine Atmosphäre des Vertrauens schafft, und suchen Sie den Blick des Kranken, des Einsamen von ihm selbst abzulenken und auf unaufdringliche Weise auf das Himmlische zu lenken. Der Andere muss Ihre ganze Liebe und Ihr volles Mitfühlen spüren können. Wie unendlich dankbar bin ich jeweils über solche Austauschstunden. Somit können auch Sie glücklich werden im Ruhestand, indem Sie Andere glücklich machen.

Worunter leide ich am meisten in meinem Ruhestand? Dass ich aus meiner früheren Tätigkeit herausgerissen wurde und nun mein Wirkungskreis so klein geworden ist, dass ich nicht mehr in Gottes herrlicher Natur herumstreifen, nicht mehr in meinem Garten arbeiten kann und den grössten Teil des Tages im Bett zubringen muss. Aber ich frage nicht mehr nach dem „warum“, sondern nach dem „wozu“, und die Antwort darauf gibt mir den inneren Frieden und die Kraft, auszuharren auf dem Platz, auf den Gott mich gestellt hat, und die Zeit, die mir noch bleibt, so gut wie möglich auszunützen. Das ist es, was ich in meinem Ruhestand brauche und was mir auch die Kraft verleiht, die trüben Stunden, wenn sie sich einstellen, zu verscheuchen und wieder vertrauend in die Zukunft zu blicken.