

**Zeitschrift:** Pro Senectute : schweizerische Zeitschrift für Altersfürsorge, Alterspflege und Altersversicherung

**Herausgeber:** Schweizerische Stiftung Für das Alter

**Band:** 34 (1956)

**Heft:** 4

**Artikel:** Von der Pensionierung

**Autor:** A.L.V.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-723234>

### **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:** 23.02.2026

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

révision. Il exprime le ferme espoir que les améliorations apportées à cette loi soulageront dans une certaine mesure notre Fondation, notamment dans ses tâches d'assistance matérielle aux vieillards; il en sera de même, aussi, de l'Assurance-invalidité, actuellement en préparation. La Fondation devrait profiter de ces circonstances pour orienter davantage son action du côté de la séniculture, lui consacrer la partie la plus importante de son activité, comme c'est le cas, dit le Prof. Sacher, en Grande-Bretagne, dans les pays scandinaves et aux Etats-Unis, qui ont à leur actif beaucoup plus de réalisations que nous dans ce domaine. Pour terminer, M. le Prof. Sacher remercie M. Picot, ancien Conseiller aux Etats, d'avoir si remarquablement dirigé les travaux de cette Assemblée générale, ainsi que pour les très intéressantes données de son allocution finale.

Au cours du dîner en commun, le Dr W. Bernoulli-Leupold, président du Comité cantonal de Bâle-Ville, le Prof. Dr H. P. Tschudi, président du Gouvernement, ainsi que le Dr Felix Stähelin, président du Conseil bourgeois de la ville de Bâle, s'adressèrent très cordialement aux délégués et à tous les participants à l'Assemblée. Un concert de tambours fut très applaudi, puis trois autocars emmenèrent tout le monde visiter diverses institutions en faveur des gens d'âge; au Hechtweg, à la Rheinfelderstrasse et au Luzernerring; elles firent une profonde impression sur les visiteurs, et nous espérons qu'elles stimuleront ailleurs des réalisations similaires. Le Foyer du Hechtweg, créé par notre Comité de Bâle-Ville, a été décrit en détail dans le numéro 1/1955 de notre Revue, de même que la Colonie de la Fondation Christoph-Merian dans son numéro 1/1956. Et nous publierons une description des logements pour vieillards, construits par la Société d'Utilité Publique, sitôt qu'ils seront achevés.

## Von der Pensionierung

Aus den zahlreichen Problemen, welche das Altern und das Alter des Menschen umkreisen, kristallisieren sich langsam einzelne Fragen heraus, die sich als ganz besonders dringlich erweisen. Da haben wir einerseits die alten Chronischkranken und Pflegebedürf-

tigen, die in ihrer Familie nicht mehr verpflegt werden können und die in einem Pflegeheim untergebracht werden müssen. Bekanntlich sind alle diese Heime überfüllt und ein jedes hat lange Wartelisten von Patienten, die auf die Aufnahme harren. Anderseits erhebt sich die Frage: Wie gestalten die noch rüstigen und leistungsfähigen alten Menschen ihre Musse und Freizeit? So ist kürzlich etwas überspitzt gesagt worden, die soziale Frage konzentriere sich allmählich aber sicher auf das Freizeitproblem. Wenn die Arbeitszeit immer mehr verkürzt wird und den Menschen eine immer längere freie Zeit zur Verfügung steht, so kann es für den Einzelnen und die Gemeinschaft nicht gleichgültig sein, wie diese Zeit verbracht wird. Es ist sicher für den Einzelnen und die Allgemeinheit nicht gleichgültig, was man mit der freien Zeit anfängt, wie man sich die Zeit vertreibt und sich zerstreut. Zerstreuung und Vertreibung der Zeit haben ihre Begrenzung: mit dem Totschlagen der Zeit ist es nicht getan. Die freie Zeit sollte eigentlich in erster Linie dazu dienen, dass sich der Mensch von der Arbeit ausruht. Sechs Tage sollst du arbeiten, am siebenten Tage sollst du ruhen. In diesem Rhythmus von Arbeit und Entspannung liegt eine sehr naturgemäße Wohltat. Was geschieht aber, wenn die gewährte freie Zeit weit über die notwendige und erwünschte Erholung hinausgeht? Wie kann diese Zeit ausgefüllt werden? Sehr viele Alte erleben mit der Pensionierung eine Dauerfreiheit, die sie vor ein grosses Problem stellt. Nun darf man hier nicht allgemein von den Alten sprechen. Das Problem stellt sich in sehr verschiedener Weise, weil die Menschen in sehr verschiedener Weise alt werden. Einmal scheiden nicht wenig Alte aus, weil es bei ihnen körperlich einfach nicht mehr reicht. Sie sind vollständig abgenutzt, ihr Organismus ist verbraucht. Sie sind invalid und arbeitsunfähig geworden. Aus Erhebungen weiss man, dass gut 7 % aller Uebersechzigjährigen dauernd pflegebedürftig sind. Darüberhinaus gibt es recht viele, die irgendwelche Gebrechen und Schäden aufweisen, die sie mehr oder weniger behindern und sie teilweise arbeitsunfähig machen. Man darf aber annehmen, dass von den Siebzigjährigen ein Drittel sich einer guten Gesundheit erfreut und als leistungsfähig zu betrachten ist. Für Leute, die schwer arbeiten mussten, denen die Arbeit eine Last, deren Arbeit eintönig und unpersönlich war, bedeutet das Scheiden aus dem Arbeitsprozess zweifellos eine Erlösung. Diejenigen, welche es in ihrem Beruf nie

zu einer rechten Befriedigung brachten, denen ihre Arbeit nicht zusagte, weil sie nicht ihrer Begabung und ihrem ganzen Wesen entsprach oder weil sie unter ihren Vorgesetzten oder Mitarbeitern gelitten haben, finden nun die Möglichkeit zum Ausruhen.

Es gibt aber sehr viele Menschen, denen ihre Arbeit ihr wahrer Lebensinhalt war, für die ihr Beruf Erfüllung bedeutete. Gewiss war auch für sie die Arbeit ihr Erwerb, ihre Arbeit hatte aber irgendwie einen schöpferischen Charakter, es entstand dabei etwas, ihre Arbeit trug Früchte und brachte Befriedigung. Ihr Leben war mit ihrer Arbeit und ihrem Werk identisch, ihre Arbeit vollzog sich in einem Beruf. Mit diesem Beruf waren sie in eine menschliche Gemeinschaft eingetreten, in der sie sich heimisch fühlten und in der sie eine Stellung einnahmen. Ihr ganzes Lebensgefühl beruhte darauf, sie fanden darin ihren eigenen Wert. Alles wirkte zusammen: einmal die Arbeit selbst, die in dieser Arbeit gewonnene Erfahrung, die Befriedigung über die Leistung, der Berufsstolz, die Stellung im Beruf, die man sich in den langen arbeitsreichen Jahren erkämpft hat. Diese Stellung brauchte gar nicht bedeutend oder glänzend oder nach aussen weithin sichtbar zu sein, vielleicht war es nur das Plätzchen, das man sich geschaffen hatte und das man ausfüllte, mit dem man sich verbunden fühlte und von dem man wusste, dass niemand genau mit diesem Plätzchen so gut vertraut und es auch niemand besser versorgen konnte. Diese Menschen wurden dadurch in ihre Umgebung eingeordnet, sie wussten, wo sie hingehörten. Alles das stützte ihre Persönlichkeit, war entscheidend für den Wert, den sie sich selbst zuerkannten und den sie in den Augen ihrer Mitmenschen genossen.

Nun müssen diese Menschen plötzlich infolge der Altersgrenze aus ihrem Beruf ausscheiden und ihre Arbeit niederlegen. Andere werden von der nachrückenden Generation mehr oder weniger rücksichtsvoll verdrängt. Man gibt ihnen zu verstehen, dass sie ihr Werk getan haben und dass es nachgerade an der Zeit sei, von der Bühne abzutreten und den Platz freizugeben.

Für alle kommt irgendwann der Tag, an dem es mit der gewohnten Arbeit zu Ende ist. Man erhält vielleicht eine Urkunde als Dank für die geleisteten Dienste oder es wird sogar eine kleine Feier veranstaltet, bei der die Verdienste des Ausscheidenden mit schönen Worten, mit einem Geschenk oder mit einem Blumen-gebinde gebührend gefeiert werden. Dann geht man auseinander,

die übrigen Teilnehmer, um morgen wieder in der Arbeit weiterzufahren, während der Ausgeschiedene am nächsten Tag erwacht und mit einem Erstaunen sich bewusst wird, dass er nicht mehr zur gewohnten Zeit antreten muss, dass sich etwas Entscheidendes ereignet hat und dass ein neuer Lebensabschnitt angebrochen ist. Noch gestern war man im Betrieb drin, heute ist man draussen, pensioniert!

Irgendwie ist etwas zusammengefallen; man hat das Bewusstsein, dass etwas aufgehört hat. Die Welt sieht anders aus: der Mensch steht in einer grossen Leere. Das Gefühl ist eigenartig, dass es jetzt im Geschäft und im Beruf weitergeht, aber ohne uns.

Die Menschen sind ja sehr verschieden, bei den geistig und seelisch vollständig Ausgeglichenen wird diese Empfindung schwächer sein, bei andern werden schwermütige, ja verzweifelnde Gefühle ausgelöst, es kann zu einer eigentlichen Krise kommen. Die Schilderung des Chefs des Personaldienstes der PTT entspricht einer allgemeinen Erfahrung: «Trotz der materiellen Sicherheit stellt das Ausscheiden aus dem aktiven Dienst auch für die meisten Staatsbeamten ein Problem dar. Man verstehe, während vierzig und mehr Jahren ist der Bedienstete tagtäglich seiner Arbeit nachgegangen. Er ist zu ihr in innerer Beziehung gestanden, sie ist ihm zum Lebensinhalt geworden. Und plötzlich, von einem Tag auf den andern, wie abgeschnitten, ist er gezwungen, aus dem gewohnten Arbeitsleben auszuscheiden. Wie er sich nun im Uebergang zurechtfindet, ist die Frage.»

In dieser kritischen Situation kommt es sehr darauf an, dass die Angehörigen für den Betroffenen, der sich hilflos umsieht und sich als verloren vorkommt, das richtige Verständnis aufbringen.

«Was ist auch mit Vater los?» so erkundigt sich die verheiratete Tochter bei ihrer Mutter. «In den letzten drei Jahren sagte er doch immer, wie schön es sein werde, wenn er einmal pensioniert sei und jetzt, da er nun wirklich pensioniert ist, ist er schlechter Laune und deprimiert, obwohl es mit seiner Gesundheit gar nicht schlecht bestellt ist.» — «Auch ich mache mir Sorgen um ihn», antwortet die Mutter, «ich freute mich immer auf den Zeitpunkt, da er einmal nicht mehr in seinen Betrieb gehen müsse. Heute sage ich mir fast, es wäre besser, wenn er noch nicht pensioniert wäre. Mir geht es auf die Nerven, wenn er den lieben langen Tag im Hause herumschleicht. Ich denke, wir müssen geduldig sein.

Deine Tante Marie sagte mir, sie hätte dasselbe mit Onkel Robi erlebt, bis er sich mit der Pensionierung abgefunden hatte.» Dieses aus dem Leben herausgegriffene Gespräch ist ein Beispiel für ein schicksalhaftes Erlebnis, wie es sich heute unzählige Male abspielt. Man hat dafür schon einen Namen geprägt: der Pensionierungsschock.

Nun ist ein Schock aber meistens ein vorübergehender Zustand. Wie kann man sich von diesem Schock erholen? Wie kann man verhüten, dass er zu einem Dauerzustand, zu einem Pensionierungsbankerott wird:

Erstens sollte sich niemand von der Pensionierung überfallen lassen. Man muss auf sie vorbereitet sein und zwar darf man diese Vorbereitungen nicht auf den letzten Tag verschieben. Der Pensionierung muss eine Vorbereitung von langer Hand vorangehen, bei Zeiten muss man sich vorsehen, was die Pensionierung bedeutet, wie man die freie Zeit verbringen will. Man muss sich beizeiten innerlich auch auf die Schwierigkeiten gefasst machen, welche im Pensionierungsdasein auftreten und es bedrohen können. Nur zu viele Menschen gehen gedankenlos durchs Leben, sie lassen sich vom Leben weitertragen, und, wenn das Alter kommt, sich passiv gleichsam von ihm mitschleifen.

Die Betagten stehen im Pensionsalter vor einer grossen Aufgabe, vielleicht vor ihrer grössten Lebensaufgabe. Sie zu meistern ist keine Kleinigkeit, ohne Mühe geht es nicht.

Man billigt dem Alter zu gerne eine passive Haltung zu. Man spricht viel von Alterspflege und Altersfürsorge, dies ist sehr zu begrüßen. Man übersieht häufig, dass auch das Alter ein Lebensabschnitt ist, für welchen der Einzelne eine Verantwortung trägt. Man soll es nicht unterlassen, sich an die Alten selbst zu wenden und sie daran erinnern, dass es auch für sie Aufgaben und Pflichten gibt. Gewiss ist es für die Betagten nicht leicht, sich an eine neue Lebenslage anzupassen. Anpassung setzt eine Anstrengung voraus.

Es kann schon nützlich sein, wenn man sich über diese Schwierigkeiten ausspricht. Schon in der Aussprache liegt ja etwas Befreiendes. Ebenso hilft oft das Bewusstsein weiter, dass man mit diesem Erlebnis nicht allein steht, dass es vielen Mitmenschen auch zu schaffen gibt. Bevor wir auf die konkrete Behandlung des Pensionierungsdaseins eingehen, möchten wir einige grund-

sätzliche Bemerkungen machen über die Haltung des alten Menschen, über seine eigene Einstellung zu seinem Lebensalter.

Die Alten müssen sich gegenüber den Jungen rechtfertigen, nichts schadet dem Ansehen der Alten mehr, als wenn sie sich gehen lassen. Hier droht den Alten eine grosse Gefahr: sie machen es sich zu bequem, schon rein äusserlich lassen sie es an peinlicher Körperpflege fehlen, sie werden nachlässig in ihrer Kleidung, sie werden innerlich haltlos. Das Alter verlangt Disziplin, die freilich mehr Anstrengung fordert als in früheren Jahren. Diese Dinge werden zu wenig erörtert. Aber es ist doch so: viele Lebenschwierigkeiten können beseitigt oder doch gemildert werden, wenn man, wie oben gesagt, offen darüber spricht, ihren Ursachen nachgeht und wenn man erfährt, dass andere Mitmenschen auch damit zu kämpfen haben.

Das nächste Mal werden wir auf die verschiedenen Möglichkeiten einer sinnvollen Gestaltung des Pensionierungsalters eingehen; wir werden dann auch zeigen, wie das vielen Menschen gelungen ist und wie sie es fertiggebracht haben, sich in diesem Lebensabschnitt positiv zurecht zu finden.

A. L. V.

## Advent der Alten

*Wenn alles wieder dicht verhangen  
in diesen dunkeln Tagen steht,  
nur weisse Sternchen glitzernd prangen  
und es wie Engelsflügel weht,*

*Dann fühlt man sich im Geiste gleiten  
in seine Kindheit leis zurück,  
staunt wieder in die schneeigen Weiten,  
im klaren Herzen grosses Glück.*

*Dann fängt es wieder an, zu klingen,  
des wunderbaren Ahnens voll  
von den geheimnisreichen Dingen,  
die uns die Christnacht bringen soll.*