

**Zeitschrift:** Pro Senectute : schweizerische Zeitschrift für Altersfürsorge, Alterspflege und Altersversicherung  
**Herausgeber:** Schweizerische Stiftung Für das Alter  
**Band:** 35 (1957)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Vom Ruhestand  
**Autor:** A.L.V.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-721394>

### **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:** 07.02.2026

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

## Vom Ruhestand

Wir haben uns in der letzten Nummer über die Pensionierung unterhalten. Wir haben erfahren, wie schwierig die Loslösung von Beruf und Arbeit sein und wie der Uebergang in den Ruhestand zu einer schweren seelischen Belastung werden kann. Ich möchte nochmals wiederholen, dass niemand unvorbereitet in diesen neuen Lebensabschnitt eintreten sollte. Jedenfalls darf man vom Ruhestand nicht überrascht werden. Nicht genug kann man den Leuten nahelegen: Macht euch Pläne, wie ihr euer Leben gestalten wollt, seht euch um, was andere für Erfahrungen gemacht haben! Eine neue Lebensperiode liegt vor euch, ein Neuland, in dem es so vieles zu entdecken gibt. Niemand legt euch jetzt ein Arbeitsprogramm vor, jedermann kann nun frei über seine Zeit verfügen. Es gibt nicht wenige, die sich schon lange auf diesen Moment gefreut haben, wo sie frei von allen Verpflichtungen sind. Nun können sie ein Buch lesen, auf dessen Lektüre sie sich schon lange gefreut haben oder eine Reise unternehmen, die immer wieder aufgeschoben worden ist oder den Verkehr mit guten Freunden wieder aufnehmen, die einem aus den Augen gekommen sind, deren Umgang man aber vermisst hat. Solche Leute sind auf gutem Wege; sie nehmen sich etwas vor. Das ist ja die Hauptsache bei der Gestaltung der freien Zeit, dass man sich immer etwas vornimmt. Die Zeit darf keine verschwommene Masse sein, sie muss mit deutlichen Marksteinen und Zielen eingeteilt und abgegrenzt werden. Also nicht in den Tag hinein leben! Jeder Tag soll sein Programm haben. Und noch etwas: Man mache es sich nicht allzu bequem!

Es gibt mancherlei Feinde, die den Lebensweg des Betagten bedrohen. Ein solcher ist die Lebenslangeweile. Viele Betagte haben es schwer, dieser Langeweile zu entgehen. Sie finden an nichts mehr Freude und Interesse. «Wozu dies alles noch? Es ist doch immer dasselbe. Es ist alles schon dagewesen und es wiederholt sich alles.» Früher, als man noch in der Arbeit stand, hatte man gar keine Zeit, solchen Gedanken nachzuhängen. Diese Gedanken kamen überhaupt nicht auf. Man hatte seine Arbeit, die den Tag ausfüllte und einem ganz in Anspruch nahm. Ueber das Weitere machte man sich gar keine Gedanken. Aufgaben und Arbeit kamen an einen heran, man brauchte sie nicht zu suchen. Jetzt muss der Betagte der Zeit nach seiner Wahl Inhalt geben. Es ist tragisch, dass oft

diejenigen unter dieser Situation am meisten leiden, die sich vorher mit grösster Ausschliesslichkeit und Intensität ihrer Arbeit und ihrem Beruf hingegeben hatten. Ein Beispiel ist mir unvergessen geblieben. An einer Aussprache über Altersfragen berichtete ein Pfarrer über ein Erlebnis mit einem Landwirt, der in jahrelanger tüchtiger Arbeit einen total verlotterten Hof zu einem blühenden Betrieb umgewandelt hatte. Als er alt geworden war — es war auch eine körperliche Behinderung dazu gekommen — übergab er den Betrieb seinem Sohn. Eines Tages traf ihn der Geistliche, wie er vor seinem Haus sass und anscheinend Feierabend hielt. Er sprach ihn an: «Nun, Meister, welche Befriedigung muss es für Sie sein, wenn Sie diesen Gutsbetrieb überblicken, den Sie durch unermüdlichen Fleiss zu dieser Blüte gebracht haben!» Rasch tönte es zurück: «Herr Pfarrer, wer nicht mehr arbeiten kann, der gehört erschossen!»

Die Arbeit war diesem Manne alles gewesen, sie war sein einziger Lebensinhalt und seine Lebensstütze. Jetzt war es damit aus und in seinem Innern blieben grosse Leere und Lebensüberdruß. Der Romanschriftsteller Guy de Maupassant hat diesen Zustand trefflich geschildert: «Ich sah die furchtbare Einsamkeit des Alters vor mir, nahende Gebrechlichkeit ... und niemand um mich ... und alles zu Ende ... Alles wiederholt sich unaufhörlich ... da liegt mein Revolver.»

«Niemand um mich», das galt wahrscheinlich auch für den alten Landwirt. Diese Menschen können sich in ihr Alter nicht hineinfinden, der Weg zu innerer Besinnung und zum Nachdenken über innere Werte war ihnen versperrt. Wenn die Arbeit äusserlich nicht mehr möglich ist, bleibt aber noch die Möglichkeit einer Arbeit am innern Menschen, an der Besinnung auf sich selbst. Wenn einer aus sich selbst heraus nicht dazu kommt, so müssen ihm andere, welche die Fähigkeit haben, sich in seine seelische Lage einzufühlen, dazu verhelfen. Man kann nie unterschätzen, wie sehr mit einer zugleich sachlichen und liebevollen Aussprache solchen Betagten geholfen werden kann. Man muss ihnen ihre Bedrückungen abnehmen. Wenn sie ihre Schwierigkeiten aussprechen können, so geschieht es oft, dass sie sich ihrer entäussern. Heilsam wirkt oft, wenn die Leute erfahren, dass sie in ihrer Lage durchaus nicht allein sind, dass viele andere auch darunter leiden und dass vielen andern auch geholfen wurde. Die Hilfe besteht oft darin, dass man

ihnen zeigt, wie sie sich selber helfen können. Man muss in ihnen etwas wecken, was man das «Altersgewissen» nennen könnte, nämlich das Bewusstsein, dass man auch für sein Leben im Alter verantwortlich ist. Wer sich von diesem Bewusstsein leiten lässt, der empfindet irgendwie grosse Ermutigung und auch Beruhigung. Ein Wort des Kardinals Karl Borromäus hat sich schon bei vielen Alten, die im Anblick der Begrenzung ihres Lebens bedrückt waren, als überaus hilfreich bewiesen. An den Kardinal wurde nämlich die Frage gestellt: «Was würden Sie tun, wenn Sie wüssten, dass Sie in einer Stunde sterben müssten?» Seine Antwort lautete: «Ich würde *die* Arbeit, an der ich gerade wäre, ganz besonders gut tun.» Ich glaube, wer sich diese Worte zu eigen macht, ihren Sinn ganz zu erfassen sucht, dem kann im Alter nicht bange werden. Diese Worte gelten für jegliche Art der Tätigkeit, sei sie noch so unscheinbar und bescheiden; darauf kommt es ja nicht an, sondern einzig und allein, *wie* sie getan wird. Diese Worte weisen den Weg zu einem wahrhaft befriedigenden Erleben des Alters. Dieses Altersgewissen hat auch der siebenundsiebzigjährige Goethe in sich gespürt, als er schrieb: «Da mich Gott und seine Natur so viele Jahre mir selbst gelassen haben, so weiss ich nichts Besseres zu tun, als meine dankbare Anerkennung durch jegliche Tätigkeit auszudrücken. Ich will des mir gegönnten Glücks, so lange es mir auch gewährt sein mag, mich würdig erzeigen und ich verwende Tag und Nacht auf Danken und Tun, wie und damit es möglich sei. Tag und Nacht ist keine Phrase, denn gar manche nächtliche Stunden, die dem Schicksal meines Alters gemäss ich schlaflos zubringe, widme ich nicht vagen und allgemeinen Gedanken, sondern ich betrachte genau, was den nächsten Tag zu tun? Was ich denn auch redlich am Morgen beginne und so weit es möglich durchführe. Und so tue ich vielleicht mehr und vollende sinnig in zugemessenen Tagen, was man zu einer Zeit versäumt, wo man das Recht hat, zu glauben und zu wähnen, es gebe noch Wiedermorgen und Immermorgen.»

A. L. V.

---

*Es gibt Sachen, die du sofort erledigen musst, weil es später nicht mehr oder nicht mehr so gut geht. Und solcher Sachen gibt es mehr als du glaubst.*