

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

**Herausgeber:** Schweizerische Stiftung Für das Alter

**Band:** 35 (1957)

**Heft:** 2

**Artikel:** Zur Gestaltung des Ruhestandes

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

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-722201>

### 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>**

l'homme d'aujourd'hui doit faire rayonner quelque chose d'affectionné et de cordial pour que la dernière phase de vie des aînés soit faite de confort, de confiance, de lumière, de sérénité.

En définitive, pour que dans toutes les maisons qui abritent les vieillards il fasse beau demeurer et que chaque pensionnaire soit heureux, il importe de travailler l'opinion publique et de stimuler toutes les autorités. C'est un devoir urgent de notre époque de consacrer de *très grosses sommes* à l'amélioration du sort des vieillards. Cet état de chose et de fait doit être le prolongement de la vie de prospérité caractérisant notre époque.

Henri Pingeon, pasteur  
Président du Comité cantonal neuchâtelois  
de « Pour la Vieillesse »

## Zur Gestaltung des Ruhestandes

Wir haben in den zwei letzten Nummern dieser Zeitschrift allgemein von der Pensionierung und vom Ruhestand gesprochen. Wir haben gezeigt, wie vielen es schwer wird, sich einer neuen Lebenslage anzupassen und sich darin zurecht zu finden. Wir haben auch schon darauf hingewiesen, dass man sich auf den Ruhestand unbedingt vorbereiten muss. Man muss sich beizeiten seine Gedanken darüber machen, um sich einen Plan vorzunehmen. Wer unvorbereitet in den Ruhestand eintritt und sich davon überraschen lässt, der hat es dann sehr schwer und für ihn wird dann diese Lebenswende zu einer bösen seelischen Krise. Wir alle wollen doch ein glückliches Alter erleben! Das Alter soll keine Zeit sein, in der man sich und andern zur Last fällt. Eine treue Leserin, deren Beruf sie viel mit Betagten zusammenbringt, hat mir geschrieben: «Ich möchte namentlich jenen Satz unterstreichen: Die Zeit darf keine verschwommene Masse sein, sie muss mit deutlichen Zielen und Marksteinen eingeteilt und abgegrenzt werden. Also nicht in den Tag hineinleben! Jeder Tag soll ein Programm haben. Und noch etwas: Man mache es sich nicht allzu bequem!»

In der Tat muss immer und immer betont werden, dass der Mensch auch für den letzten Teil seines Lebens verantwortlich ist. Wenn die Jungen die Alten kritisieren, so sind diese oft selbst daran schuld, wenn sie sich gehen lassen, stumpf dahin leben und

sich vom Alter weiterschleifen lassen. Mit Recht hat man gesagt, dass es ein Altersgewissen gibt, das einem zwingt, die letzten Kräfte zusammenzuraffen zu einem menschenwürdigen Dasein.

Zuweilen hört man auch etwa Alte sagen, es lohne sich doch nicht mehr, etwas Rechtes zu unternehmen und ein langfristiges Programm aufzustellen. Das Ende sei ja in Sicht und da habe es keinen Sinn, etwas Neues anzufangen. Die so sprechen, haben meistens noch eine längere Lebenszeit vor sich. Ueberhaupt weiss niemand, wie nahe oder wie fern sein Ende vor ihm liegt. Als ob nicht jeder Tag, jeder Monat, jedes Jahr ein Geschenk wäre, das wir dankbar annehmen und dessen wir würdig sein sollten.

Die grundlegende Aenderung des Lebens im Ruhestand ist dadurch bedingt, dass es keine vorgeschriebene Tagesordnung mehr gibt. Vorher hatte jeder Tag sein festgesetztes Zeitgerüst, man wusste von vornherein, wann man zur Arbeit anzutreten hatte und wann diese beendigt war. Aus diesem festen Rhythmus des täglichen Arbeitsablaufs entwickelte sich eine ungeheure Macht der Gewohnheit, welche das Dasein beherrschte. Nun wird dieses Zeitgerüst plötzlich abgetragen, kein Wunder, wenn man vor einer grossen Leere steht. Hier gilt es bewusst einzusetzen. Wenn jetzt die Arbeit und der Beruf keine Tagesordnung mehr bringen, so muss nun der Mensch sich selber eine aufstellen. Ohne Schaden kann niemand in den Tag hineinleben. Es empfiehlt sich, einen ganz einfachen Tages- und Wochenplan aufzustellen. Dann gilt es etwas Energie aufzubringen, um ihn auch einzuhalten. Ein einmaliger Vorsatz, eine einmalige Entschliessung können nicht von Dauer sein; der Vorsatz, der Entschluss muss immer wieder erneuert und jede Willenshandlung muss regelrecht eingeübt werden, bis sich schliesslich eine Gewohnheit des Willens herausgebildet hat.

Die meisten Menschen haben sich Dinge vorgenommen, die sie, wenn sie dann einmal pensioniert sind, in Angriff nehmen und ausführen wollten. Der eine denkt sich, er wolle dann die Beziehungen mit alten Freunden wieder aufnehmen, die er in den Jahren der Arbeit und der Vollbeschäftigung nicht mehr hatte pflegen können. Der eine oder andere hat einen kranken oder invaliden Bekannten, den zu besuchen man sich immer vorgenommen hatte, aber nie dazukam. Oder man nimmt sich vor, mit auswärtigen Bekannten oder Verwandten in Briefwechsel zu treten. Vielleicht ist es ein Ort oder eine Sehenswürdigkeit, die man schon lange besuchen wollte oder

ein Buch, das einen interessiert, zu dessen Lektüre man aber keine Zeit fand. Jahrelang ist man an einem Museum vorbeigegangen und machte sich seine Gedanken über die Schätze, die darin verborgen sind, den Besuch sparte man immer auf eine Gelegenheit auf, wo man endlich einmal Zeit dafür finden könnte. Jetzt endlich ist die Zeit gekommen, wo man alle diese Wünsche und Pläne verwirklichen kann. Jetzt gilt es, darüber nachzudenken und schon tritt in die Leere eine konkrete Gestaltung und mit diesem Bewusstsein gewinnt das Dasein schon einen andern Anblick und man wird gewahr, dass einem neue Aufgaben bevorstehen und dass das Leben an Interesse gewinnt. Wir wollen nun auf einige dieser Aufgaben näher eingehen.

Beginnen wir mit dem Briefschreiben. Ein jeder von uns hat einen Verwandten in der Fremde, der sicher erfreut wäre, wieder einmal etwas aus der Heimat zu hören. So setzt man sich hin und beginnt einen Briefwechsel, der auch den Vorteil besitzt, dass der Partner antwortet und man auf diese Antwort wartet. So entsteht das beglückende Gefühl einer Spannung. Das Briefschreiben selbst zwingt einen dazu, dass man sich Rechenschaft über sich selbst gibt, dass man sich «entäussert», es wird fast wie eine Aussprache und eine solche ist immer irgendwie befreiend. Es regt auch zum Nachdenken an, man besinnt sich in der Zwischenzeit, was man mitteilen könnte, was den Partner interessieren würde. Ein Briefwechsel, wenn er richtig geplant, sorgfältig überdacht, regelmässig betreut wird, kann zu einer Quelle der Freude und zu einer Bereicherung des Lebens führen.

Wer hätte nicht einen Freund oder einen Bekannten, dem man herzlich zugetan ist, dessen Umgang aber nicht pflegte, so dass der freundschaftliche Verkehr einschliel. Stillschweigend und resigniert bedauert man das, aber es fehlte an Zeit und Musse, um den Verkehr wieder aufzunehmen. Jetzt ist die Gelegenheit da, um das Versäumte nachzuholen und um die eingeschlafenen Beziehungen wieder anzuknüpfen. Man ist dann fast erstaunt, dass es dem andern Teil ganz gleich ging und dass ihm das Wiederfinden Freude macht.

Die Pflege einer mitmenschlichen Beziehung kann zur guten Tat werden, wenn es sich um den Besuch von Vereinsamten und Kranken handelt. Es wird heute viel und mit Recht von den Aufgaben der Alterspflege und Altersfürsorge gesprochen. Tatsächlich wird heute von privater und staatlicher Seite sehr viel für die Alten ge-

tan und man wird damit nie zu Ende sein. Aber die Alten, die dazu noch imstande sind, müssen ihren Beitrag dazu leisten und selbst mithelfen. Es muss zu einer Solidarität der Alten kommen. Ich glaube, es wäre Pflicht der Alten, vereinsamten und pflegebedürftigen Altersgenossen beizustehen. Es ist wohl nicht schwer, im engern oder weitern Bekanntenkreis jemand zu finden, der vereinsamt ist und dazu noch körperlich behindert, den man mit einem Besuch erfreuen könnte. Man macht sich nicht genügend Vorstellung, was es für einen solchen Betagten bedeutet, wenn sich andere um ihn bekümmern und er merkt, dass er nicht ganz vergessen und auf die Seite geschoben ist. Ein Krankendasein wird verändert, wenn Besucher sich regelmässig einstellen, wobei die Regelmässigkeit betont werden soll. Das gilt für den Besucher und für den Besuchten. Für den Besucher bildet der Besuch einen Teil seines Programms; der Kranke weiss, dass er an einem bestimmten Tag jemand erwarten darf, das schafft einen wohltätigen Rhythmus, bringt Abwechslung und erzeugt eine erwartungsvolle Vorfreude. Soll ein Besuch wirklich erquickend und glückbringend sein, so muss er auch richtig vorbereitet werden. Man soll sich immer vornehmen, dem Besuchten etwas zu erzählen, was ihn freut und erheitert. Vielleicht hat man in einer Zeitung, in einer Zeitschrift oder in einem Buch etwas gelesen, was ihn anspricht oder interessiert. Oder man liest ihm etwas vor. Kommt es zu einem erfreulichen Kontakt, so ergibt sich Gelegenheit, für den Kranken Besorgungen zu machen, einen Brief zu schreiben oder sonstwie etwas für ihn zu erledigen. In England hat man private Organisationen geschaffen, um solche Besucherdienste zu organisieren. Jedenfalls kann man damit vielen Alten die grössten Dienste leisten. Rüstige Betagte sind dazu sehr geeignet, da sie selbst mit den Nöten und Bedürfnissen des Alters vertraut sind und mit ihren Altersgenossen sich am besten über Erinnerungen aus der Vergangenheit unterhalten können. Das gilt auch für den Verkehr mit alten Freunden, die man lange nicht mehr gesehen hat, mit denen man sich aber durch gemeinsame Erlebnisse aus früheren Zeiten verbunden fühlt.

Leute im Ruhestand können sich auch vermehrt mit den öffentlichen Angelegenheiten befassen. Unsere Demokratie bleibt ja nur lebendig, wenn alle Bürger regen Anteil nehmen an allen öffentlichen Fragen und ihre Bürgerpflichten gewissenhaft erfüllen. Für ihren Bestand bedeutet die schlechte Beteiligung der Bürger an den

Wahlen und Abstimmungen eine Gefahr. Gerade die Betagten sollen mit gutem Beispiel vorangehen. Sie haben ja genügend Zeit, die Wahlvorschläge und die Vorlagen, welche den Stimmberechtigten unterbreitet werden, genau zu studieren. Sie können selbst einen Augenschein vornehmen von geplanten Neubauten, Strassenkorrekturen und sonstigen Vorhaben. Die Ausübung des aktiven Wahl- und Stimmrechts ist als eine wichtige Aufgabe des alten Bürgers zu betrachten, sie bedeutet seinen Beitrag an die Heimat.

Eine geistige Bereicherung des Ruhestandes bringt der Besuch von Museen und Sammlungen; die meisten Leute wissen gar nicht, welche Schätze dort enthalten sind. Für jeden Geschmack und für jedes Interesse wird da etwas geboten. Und nun hat der Betagte Zeit, um sich die Dinge gemächlich in aller Ruhe anzusehen und sich darüber seine Gedanken zu machen. Die meisten Museen veranstalten obendrein Führungen, wo man von Sachkundigen über das Gezeigte Aufklärung erhält. Nicht zu vergessen sind die Vorträge, denen man in den Städten beiwohnen kann und in denen man aus allen Wissensgebieten Neues und Interessantes erfahren kann. Man braucht ja im Winter nur die Zeitung aufzutun, um zu erfahren, was da fast jeden Abend geboten wird. Der Besuch von Museen und Vorträgen eröffnet ganze Welten, die einem völlig unbekannt und unerschlossen geblieben waren.

Und dann gibt es im Schweizerland noch viele Orte zu entdecken, von denen man immer wieder gehört hat oder wo Bekannte und Freunde wohnen, mit denen man sich verbunden fühlt. Ich kenne Betagte, die lösen einmal im Jahr ein achttägiges Generalabonnement, mit dem sie dann kreuz und quer durchs Land fahren und sich an den Schönheiten erfreuen, die sie noch nie gesehen haben oder die sie gerne aufs neue immer wieder bewundern. Ich kenne auch den einen und andern alten Mann, der im Sommer einmal in der Woche seinen Rucksack umhängt und einen Ausflug unternimmt. Nicht selten begegnet man an Sommermorgen auf den Bahnhöfen rüstigen Männern, die ihr Ausflugsbillett lösen. Man sieht es ihnen an, mit welcher Freude sie gerade an einem Werktagsmorgen sich auf die Fahrt begeben.

Ein alter Bekannter von mir hat im Ruhestand begonnen, eine Familienchronik anzulegen. Er hält darin nicht nur die Geburtsjahre und Geburtsorte seiner Eltern und Grosseltern fest, er berichtet auch über Berufe, Bürgerorte, Umsiedelungen, Heiraten, Krank-

heiten und besondere Ereignisse. Er fügt auch Zeitungsartikel, Ansichtskarten und alte Photos in den Text ein. Kurz, er legt ein sogenanntes Scrap-Buch an, wie die Engländer sagen. So kommt ein höchst unterhaltendes und ergötzliches Erinnerungsbuch zustande, dessen Abfassung und Zusammenstellung dem Betagten viel Abwechslung und Vergnügen bringt, das aber auch die Jungen, die ja sonst für Vergangenes nicht viel übrig haben, amüsiert. Spätere Generationen werden so eine bebilderte Chronik mit Dankbarkeit und Interesse lesen, sie wird ihnen Kunde geben, wie es einst war. Damit sind wir aber schon bei den Steckenpferden und Hobbies angelangt. Auf diese und auf andere Beschäftigungsmöglichkeiten der Alten werden wir das nächste Mal zu sprechen kommen.

A. L.V.

### Quasi un secolo fa . . .

A quel tempo, per consuetudine — direi quasi tradizione — i paesani che si recavano a Locarno nei giorni di mercato trovavano sempre pronta una minestra di trippa, in ogni ristorante. Il desinare veniva a costare trenta centesimi e nel prezzo erano compresi una grossa micchetta e un bicchiere di vino.

In un giorno d'autunno il vecchio Bartolomeo Allegri, seduto al tavolino d'una trattoria, sbuffava e bestemmiava perchè tardavano a servirlo. Tuffò poi il cucchiaio nella fondina, si bruciò la lingua al contatto col liquido bollente e, alfine, si rassegnò ad aspettare. Si asciugò il gran sudore della fronte e disse forte, volgendosi ad un vicino: — Accidenti, mi pare d'essere in Purgatorio. —

Risero ambedue e il ghiaccio fu rotto. Se la contarono quindi sù come due vecchi amici: parlarono dei lavori della terra e dei tanti crucci per assicurarsi un misero pane. Dopo mezz'ora di conversazione Bartolomeo promise una vacca a sverno al nuovo amico che proprio ne cercava una.

— Ve la condurrò qui al secondo mercato di novembre. Prima non ci vengo al Borgo. Capirete che tre ore di strada, a piedi, alla mia età sono un bel viaggetto. Sono Valmaggese, e voi, di dove siete? —

— Di là del lago. —