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

Herausgeber: Schweizerische Stiftung Für das Alter

Band: 51 (1973)

Heft: 2

Artikel: Zukunftsgedanken eines 55jährigen

Autor: Winter, Julie

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-721957

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: 19.08.2025

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

Zukunftsgedanken eines 55jährigen

An seinem 55. Geburtstag beschloss Herr Keller, einen realistischen Blick vorwärts in seine eigene Zukunft zu tun. Die Zeit, so schien ihm, verging immer schneller, die Jahre flogen vorbei. Gestern wurde sein Kollege Max M. pensioniert; in 10 Jahren — und was sind schon 10 Jahre in dieser schnell-lebigen Zeit? — wird die Reihe an ihm sein. Wie das für ihn wohl aussehen wird, wenn er nicht mehr zur täglichen Arbeit gehen muss? An sich ein verlockender Gedanke: so quasi Ferien auf Lebenszeit. Ganz eindringlich stellte er sich das vor: Diese Tage, Wochen und Jahre ohne seinen jetzigen Arbeitsplatz, ohne täglichen Kontakt mit den Mitarbeitern, ohne all die Spannungen aber auch Befriedigungen, welche die Arbeit mit sich brachte, vor allem aber auch ohne all die Anregungen, die er durch den Umgang mit Kunden, Lieferanten und Arbeitskollegen empfing.
Plötzlich hatte er das Gefühl einer grossen Leere, denn ihm wurde klar, dass die bisherigen verschwommenen Vorstellungen «dann werde ich reisen» oder «dann werde ich meine Briefmarkensammlung in Ordnung bringen» keinen befriedigenden Ersatz sein konnten für die jetzige Berufsarbeit und alles, was damit zusammenhing.

Diese Erkenntnis liess ihm keine Ruhe. Er war bestimmt nicht gewillt, nach seiner Pensionierung als resignierter Mann dem Leben nur noch zuzuschauen; er wollte noch feste Aufgaben und Pflichten und Pläne haben. Dass sich das nach der Pensionierung nicht automatisch einstellt, war ihm klar und er beschloss, sich früh genug, nämlich sofort, solange er noch aktiv im Berufsleben und in der Arbeits- und Lebensgemeinschaft mit andern stand, darum zu kümmern. Als ein Mann der Tat stellt Herr Keller folgendes Programm auf:

Finanzielle Sicherheit:

Herr Keller wird heute schon abklären, mit welchem ungefähren Einkommen er nach der Pensionierung rechnen kann: AHV-Rente, Pension, Einkünfte aus dem Vermögen usw., eventuell Entschädigung aus Teilzeitarbeit. Welche Ausgaben werden wegfallen, welche neu hinzukommen? In welcher Weise wird sich der Lebensstandard verändern? Ist er und seine Ehefrau genügend versichert gegen Krankheit, Spitalkosten und Unfall? Mit zunehmendem Alter wird man anfälliger und braucht unbedingt einen ausreichenden Versicherungsschutz. Soll er sparen oder gewisse Anschaffungen machen, die mit dem Pensionierten-Einkommen unerschwinglich sein werden? Bei seiner Bank wird er sich für eine Anlageberatung anmelden. Auch die persönlichen Dokumente werden geordnet. Ferner denkt er an die Errichtung eines Testamentes und prüft die Stellung seiner Ehefrau in einem allfälligen Erbgang. Das Gespräch mit seiner Frau über all diese und weitere Fragen zeigt ihm, wie spannend das gemeinsame Planen ist.

Körperliches und seelisch-geistiges Wohlbefinden:

Herr Keller will einmal ein rüstiger Pensionierter sein. Er wird deshalb ab sofort alles unternehmen, um seine körperliche Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten. Dazu gehören regelmässige ärztliche Untersuchungen, richtige Ernährung, angepasste körperliche Betätigung wie Wandern, Turnen, Schwimmen, Atemschulung usw. sowie regelmässige Erholung und eine gute seelisch-geistige Verfassung. Das ist gar nicht so einfach, denn gerade in diesem Bereich sind sehr viele Veränderungen zu bewältigen. Je länger Herr Keller darüber nachdenkt, desto mehr empfindet er es als das Typische am Aelterwerden, dass sich die früher vor allem auf das Aeussere gerichteten Interessen nun mehr und mehr auch dem Innern einer Sache oder einer Situation zuwenden. Er und seine Frau haben sich gewandelt — oft kennt man sich selbst kaum mehr. Die äusseren Verhältnisse haben sich geändert, seit alle Kinder aus dem Haus

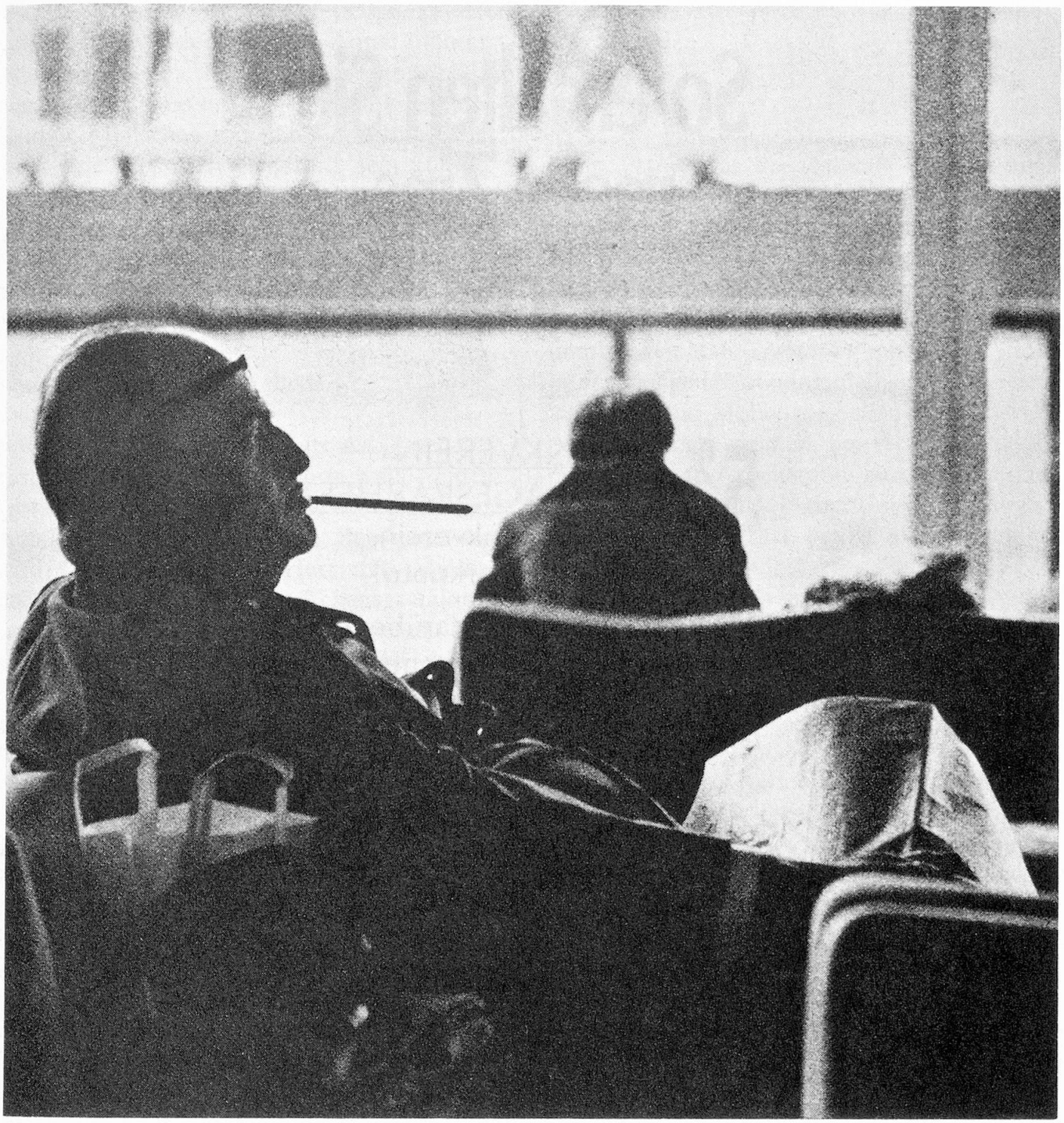

Foto Rausser

sind. Die eigenen Eltern sind gestorben, die ganze Welt erscheint in einem andern Licht. Der Freundeskreis ist klein geworden, mit einigen hat man sich auseinandergelebt, andere sind weggezogen. Wenn man sich nun noch vorstellt, dass nach der Pensionierung auch die menschlichen Kontakte des Arbeitsplatzes wegfallen werden, so könnte man sich beinahe auf einer einsamen Insel sehen. Herr Keller begreift, dass er gerade auf diesem Gebiet einiges unternehmen muss. Er wird bewusst versuchen, bereits bestehende Beziehungen zu andern Menschen zu vertiefen, damit sie auch in die Pensionszeit hinein Bestand haben werden. Er wird probieren, neue Kontakte zu knüp-

fen, zu jüngeren Menschen beispielsweise, indem er an ihrem Leben Anteil nimmt. «Vereinsmeierei» hat er immer abgelehnt, nun spürt er, dass die Zugehörigkeit zu einer Gruppe Menschen mit ähnlichen Interessen doch eine grosse Bereicherung sein könnte. Er wird sich sofort umsehen, bei welcher Vereinigung, Partei, bei welchem Stammtisch usw. er Anschluss finden kann und damit Freunde für den Ruhestand gewinnen wird.

Beschäftigungsmöglichkeiten:

Früher als Kind und jetzt als Arbeitnehmer verbrachte und verbringt Herr Keller einen grossen Teil seines Lebens in nicht geringer Abhängigkeit. Erst nach der Pensionierung wird er zum erstenmal Herr und Meister über seine Zeit und seine Lebensgestaltung sein. Es soll ihm aber nicht passieren, dass er diese Fülle Zeit totschlagen wird, wie er das bei älteren Bekannten auch schon beobachten konnte. Er will sich jetzt schon auf den kommenden Lebensabschnitt mit seinen neuen Aufgaben einstellen und schreibt auf, was er schon immer gern getan hätte. Innerhalb der kommenden Woche fallen ihm verschiedene, längst vergessene Wünsche ein; ja er ist geradezu überrascht, wie viele echte Neigungen aus zeitlichen Gründen zurückgedrängt werden mussten. Er sieht auch, dass er sich in diesem Zusammenhang einige Anschaffungen leisten sollte, so z. B. einiges Werkzeug, einen Feldstecher, Fachliteratur usw. Je mehr er sich auf sich selbst besinnt, desto klarer wird ihm, dass er durchaus auch einen Beitrag leisten könnte bei den gemeinschaftlichen Aufgaben der Gemeinde, des Quartiers, der Kirchgemeinde oder einer sozialen Institution. Herr Keller zögert nicht, sich nun neben der Berufsarbeit eine eigene Welt aufzubauen, denn er will nach der Pensionierung weder in eine verschwommene Zukunft noch ins Leere treten. Er ist überzeugt, dass die ausserberuflichen Tätigkeiten und Interessen, die er jetzt mobilisiert, zu einer hilfreichen Brücke beim Uebergang vom Berufsleben in den sogenannten Ruhestand werden.

Das Wohnen:

Beim Planen für die Zukunft fiel ihm auf, wie enorm wichtig die Frage der Unterkunft in den späteren Jahren sein wird. Ein Wohnortwechsel kann unter Umständen zu einem grossen, schmerzlich empfundenen Kontaktverlust führen. Soweit Herr Keller es heute überblicken kann, wird er mit seiner Frau in der jetzigen Wohnung bleiben. Sie werden jedoch einige Möbel umstellen und gewisse Anschaffungen machen, um Herrn Keller zu einem eigenen Arbeitsraum zu verhelfen und der Hausfrau die Arbeit zu erleichtern. Beide haben natürlich den Wunsch, so lange als möglich selbständig zu haushalten. Sie sind aber realistisch genug, sich auch für die in ihrer Region geplanten oder existierenden Alterswohnungen und Altersheime zu interessieren.

Der Anfang wäre also gemacht. Und seltsam — obwohl Herr Keller eigentlich für die Zukunft plant, fühlt er sich heute schon bereichert. Es ist genau dieses Vorwärtsschauen, welches ihm in letzter Zeit gefehlt hat.

Frühzeitige Vorbereitung ist eine wirksame Vorbeugung gegen gewisse Altersprobleme. Die Stiftung «Für das Alter» propagiert deshalb eigentliche Kurse zur Vorbereitung auf die dritte Lebensphase. Sie bittet alle Kreise, die in irgend einer Form Erwachsenenbildung vermitteln, dieses neue Angebot in ihr Tätigkeitsprogramm aufzunehmen. Auskünfte erteilt die in der Region zuständige Stelle der Stiftung «Für das Alter» oder die Abt. Altersplanung und Altersgestaltung, Forchstrasse 145, 8032 Zürich.

Julie Winter