

<b>Zeitschrift:</b>	Pro Senectute : schweizerische Zeitschrift für Altersfürsorge, Alterspflege und Altersversicherung
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerische Stiftung Für das Alter
<b>Band:</b>	51 (1973)
<b>Heft:</b>	4
<b>Artikel:</b>	Abschied vom Berufsleben : ein kompetenter Beitrag zum Problem von heute und morgen
<b>Autor:</b>	Gemünd, Karl
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-722208">https://doi.org/10.5169/seals-722208</a>

### **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:** 11.01.2026

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

# Abschied vom Berufsleben

## Ein kompetenter Beitrag zum Problem von heute und morgen

### Ein neuer Lebensabschnitt

Noch vor wenigen Jahrzehnten war das Leben des Menschen mit seinem Ausscheiden aus dem Berufsleben im wesentlichen abgeschlossen. Ein kurzer Lebensabend, oft freudlos und durch Gebrechen getrübt, war alles, was der nicht mehr Berufstätige noch erwarten konnte. Heute hingegen baut sich für die meisten Menschen zwischen Berufszeit und eigentlichem Lebensabend ein neuer langer Lebensabschnitt auf. Bevölkerungsstatistiker sagen uns, dass in den entwickelten Industrieländern schon in den Jahren 1965 bis 1967 ein 65jähriger Mann noch eine durchschnittliche Lebenserwartung von 12 Jahren, eine Frau im gleichen Alter sogar von 15 Jahren hatte. Inzwischen ist die Lebenserwartung erneut gestiegen. Berücksichtigt man dazu, dass das Pensionsalter voraussichtlich weiter herabgesetzt wird, so bedeuten die genannten Zahlen, dass in naher Zukunft bei vielen Menschen ein Viertel, bei nicht wenigen ein Drittel ihres Lebens auf die Nachberufszeit entfallen wird. Welch tiefgreifende Änderung zeichnet sich hierin ab! Und doch scheint es, dass der Wandel von einem früher nur kurzen Lebensabend zu einem heute langen Ruhestand vielen Berufstätigen noch kaum bewusst geworden ist. Wie anders wäre es zu erklären, dass der Mensch viele Lebensjahre der intensiven Vorbereitung seiner Berufsjahre widmet, jedoch nur wenig Zeit und Mühe aufwendet, um sich für den langen Lebensabschnitt nach der Berufszeit einzurichten? Gewiss, viele Ärzte und Gerontologen richten ihre ganzen Bemühungen darauf, das Leben der älteren Menschen möglichst lange zu erhalten. Viele Marktforschungsinstitute suchen herauszufinden, welche Kaufkraft und welchen Güterbedarf die Menschen über 65 Jahre haben, auf die in vielen Ländern — auch bei uns — bereits 13 bis 15 Prozent der Bevölkerung entfallen.



Vernachlässigt wird indessen die wesentliche Frage, was getan werden kann, um den Menschen noch während seiner Berufszeit auf seinen späteren Ruhestand so vorzubereiten, dass er die ihm durch medizinische und hygienische Fortschritte «geschenkten Jahre» in geistiger, körperlicher und seelischer Frische voll geniesst.

### Warum frühzeitige Vorbereitung

Hier hört man die Frage: Wozu bedarf es denn besonderer Vorbereitungen? Die meisten Berufstätigen haben doch längst Pläne für ihre spätere berufsfreie Zeit. Auch empfinden sie ihre Freizeit, selbst bei einer nur vierzigstündigen Arbeitswoche, als viel zu knapp bemessen. Wie sollten sie da nicht wissen, was sie später mit ihrer Freizeit im Ruhestand anfangen? Die meisten Menschen, so lautet der Einwand weiter, freuen sich doch auf ihre Pensionszeit, weil sie die berufliche Arbeit als lästigen Zwang empfinden, dem sie sich nur unterwerfen, um die notwendigen Mittel zum Lebensunterhalt zu gewinnen. Zwar sei es richtig, dass die Arbeit in den meisten Berufen dank technischem Fortschritt nicht mehr die gleichen physischen Anforderungen wie früher stelle, dafür aber habe das heutige unerbittliche Arbeitstempo zu einer nervlichen Belastung geführt, die ungleich aufreibender sei. Warum also sich Sorgen um den Ruhestand machen, der doch das Gute habe, den Menschen von einer als Zwang empfundenen Erwerbsarbeit zu befreien?

Zugegeben, im allgemeinen weiss der Werkstätige heute sehr wohl, wie er seine Freizeit verwendet: Arbeit im Hause, nebenberufliche Beschäftigungen, Hobbies oder einfach Ausruhen, um Kräfte für die Arbeit des nächsten Tages zu sammeln. Abwegig erscheinen da die vielen Klagen, dass der Mensch durch sinnlose Zerstreuungen seine Freizeit vergeude, weil er noch nicht reif sei, sie sinnvoll auszufüllen. Zugegeben auch, dass sich die meisten Menschen auf ihre Pensionierung freuen, weil diese sie von einer zu drückenden Arbeitslast befreit.

Dennoch: so stichhaltig auf den ersten Blick solche Einwände gegen die rechtzeitige Vorbereitung auf die Pensionszeit erscheinen mögen, sie können nicht darüber hinwegtäuschen, dass die Pensionierung im Leben des Menschen eine Zäsur bedeutet, die viel schwerwiegender ist, als es sich die meisten Menschen vorher vorstellen. Die Gründe liegen im folgenden:

### Trennung vom Berufsleben

Einmal vermittelt die berufliche Arbeit, selbst wenn sie als harter Zwang empfunden wird, in der Regel das Empfinden, eine notwendige Arbeit im Dienste der Mitmenschen zu verrichten. Der Berufstätige fühlt sich durch seine Arbeit als nützliches Mitglied der Gesellschaft anerkannt. Daher werden sein Selbstbewusstsein, sein Selbstgefühl durch die Arbeit gestärkt, vor allem wenn diese auch noch zur Entwicklung seiner Anlagen und Fähigkeiten beiträgt.

Hinzu kommt, dass sich der Mensch in vielen Berufsjahren an das Arbeitsleben gewöhnt hat, insbesondere an den regelmässigen Rhythmus von Arbeit und Freizeit. Solch geregelten Tageslauf aufzugeben ist nicht leicht.

Wie an den Rhythmus von Arbeit und Freizeit hat sich der Berufstätige auch an seine Kollegen und an seine Arbeitsstätte gewöhnt, vor allem wenn er das Glück hatte, in einer angenehmen Arbeitsatmosphäre zu arbeiten. Nun heisst es auf einmal, von liebgewordenen Arbeitskameraden Abschied nehmen, denn mit der Trennung von der Arbeitsstätte geht die Verbindung zu ihnen meist schnell verloren. Besonders schwer fällt der Abschied vom gewohnten Arbeitsplatz solchen Berufstätigen, die sich zur Zeit ihrer Pensionierung noch im Vollbesitz ihrer Leistungsfähigkeit glauben.

### «Pensionstod»

All diese Fakten zeigen nur allzu deutlich, welch tiefen Einschnitt die Pensionierung im Leben des Menschen darstellt. Sie erklären zugleich, warum es vielen Menschen so schwer fällt, sich in das ganz andere Leben

nach der Pensionierung hineinzufinden. Plötzlich aus dem gewohnten Arbeitsleben herausgerissen, hat der bisher Berufstätige nicht selten das Gefühl, überflüssig zu sein. Sein Leben wird inhaltslos und sein Selbstwertgefühl herabgesetzt. Um der Leere des Lebens zu entgehen, greift er nach allen sich bietenden Zerstreuungen; aber die Freude, die er während seines Berufslebens über arbeitsfreie Stunden empfunden hatte, will sich nicht mehr einstellen. Es zeigt sich, dass die *Freizeit im Ruhestand* etwas ganz anderes ist als die *Freizeit nach der Arbeit*. Unzufriedenheit und Verdrossenheit kommen auf. Immer häufigere Depressionen können zu dem oft beschriebenen «Pensions-tod» führen. Diese traurige Entwicklung muss nicht sein. Das Leben im Ruhestand kann einen viel heiteren Verlauf nehmen. Dies setzt aber voraus, dass sich der Mensch rechtzeitig, noch während der Berufszeit, auf die Probleme einstellt, die mit der Pensionierung auf ihn zukommen. Worin kann und soll die Vorbereitung liegen?

### Die Kräfte betätigen

Zunächst einfach darin, dass sich der Berufstätige klarmacht, dass er keine Chancen hat, nach seiner Pensionierung noch lange geistig und körperlich frisch zu bleiben, wenn er nur das Ziel hat, dann ein möglichst bequemes Leben zu haben.

Dies würde mit Sicherheit zu keinem glücklichen Ruhestand führen. Eine wichtige, von bedeutenden Ärzten von jeher vermittelte Erkenntnis besagt, dass die Kräfte des Menschen schnell verfallen, wenn sie nicht mehr betätigt werden. Es kommt also nicht nur darauf an, den Menschen im Ruhestand vor Krankheit zu schützen, sondern ebenso, ihn vor zu grosser Trägheit zu bewahren.

Freilich, die Wahl der späteren Tätigkeit ist nicht einfach. Wichtig ist, dass sie Spass macht. Dies wird sie tun, wenn sie den eigenen Fähigkeiten und Neigungen entspricht. Herauszufinden, wo diese liegen, gehört zu den besonderen Aufgaben bei der Vorbereitung des Ruhestandes.



### Neue berufliche Betätigung

Manche werden eine neue berufsähnliche Tätigkeit suchen, die aber im Gegensatz zu ihrer früheren Arbeit nicht mehr «fremdbestimmt», sondern selbstgewollt ist und möglichst einen Ausgleich zur Einseitigkeit bietet, zu der fast jede Berufssarbeit vor dem Ruhestand führt. Vorteilhaft ist es, wenn die neue Beschäftigung bisher ungeübte Fähigkeit weckt, so dass sie den Reiz des Neuen hat. An Möglichkeiten sollte es nicht fehlen. Man denke nur daran, welche Vielfalt von Aufgaben sich gerade dem älteren Menschen in der Mitwirkung an sozialen Aufgaben, z. B. in der Gemeinde, in einem Wohlfahrtsverband oder in Vereinen bieten. Manche versuchen allzu krampfhaft, die übliche Altersgrenze hinauszuschieben, um noch weiter in ihrem bisherigen Berufe arbeiten zu können. Abgesehen davon, dass dies im allgemeinen nur Angehörigen freier Berufe möglich ist, erscheint es fraglich, ob dies eine ideale Lösung ist, denn nur selten dürfte der bisherige Erwerbsberuf auf die



besonderen Neigungen und Begabungen des Einzelnen zugeschnitten sein. Auch sind mit jedem Beruf Unfreiheit und unerfreuliche Routinearbeit verbunden. Daher wird man allzu leicht durch freiwillige Fortsetzung des bisherigen Berufes gerade das Köstlichste wegwerfen, was die Pensionsjahre schenken können, nämlich die freie Verfügung über die Zeit.

### **Liebhabereien**

Die gleiche Befriedigung wie eine selbstgewählte Tätigkeit beruflicher Art kann die Ausübung eines Hobbys gewähren. Wie oft ist beobachtet worden, dass das Hobby gerade nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben eine reiche Quelle der Freude ist. Das gilt vor allem, wenn der Mensch sich seinen Liebhabereien so widmet, dass seine geistigen und physischen Kräfte voll beansprucht werden. Was tut es, wenn nun die Beschäftigung mit der Liebhaberei einer wirklichen Arbeit gleichkommt? Die Kräfte bleiben angespannt, ihr frühzeitiger Verfall

wird verhindert. Auch werden Ruhepausen zwischen der Beschäftigung mit einer anspannenden Liebhaberei doppelt genossen. Gut tut, wer sich beizeiten seine Liebhaberei aussucht. Später im Ruhestand können Phantasie und Initiative zur richtigen Auswahl fehlen. Auch wird es dann schwer sein, es im Hobby noch zu der Fertigkeit zu bringen, die zu ungetrübter Freude erforderlich ist.

Eine Patentlösung für die Auswahl von Liebhabereien gibt es nicht. So verschieden die Anlagen der Menschen, so verschieden werden ihre Liebhabereien sein.

Zum Glück kann der Mensch heute unter vielen Möglichkeiten wählen. Noch nie stand das für Liebhabereien notwendige Handwerkszeug so vielfältig und preiswert zur Verfügung. So wird der eine zu Palette und Pinsel greifen. Der andere wird sein Glück in der Gartenarbeit, in der Bienenzucht oder einer anderen naturverbundenen Beschäftigung suchen, ein Dritter im Schachspiel.

Ein besonders weites Feld bietet sich in der

*Weiterbildung*, die aber nur zur eigenen Entfaltung und inneren Bereicherung betrieben werden sollte. Man lasse sich in seiner Freude nicht von der Vorstellung beeinträchtigen, dass die nun erworbenen Kenntnisse nicht mehr dem Fortkommen in der beruflichen Laufbahn dienen können. Welche Chancen bieten sich dafür dem an, der auf eine Weiterbildung um ihrer selbst willen bedacht ist: Volkshochschulen, Sprachkurse, Fernunterricht, Fernsehkurse, Büchereien usf. Reichlicher als je zuvor sind auch die Möglichkeiten für eine den älteren Menschen noch mögliche sportliche Betätigung. Das Skiwandern, für das in jüngster Zeit immer bessere Voraussetzungen geschaffen wurden, ist ein gutes Beispiel hierfür. Bei solcher Auswahl sollte die aktive Betätigung mit einer Liebhaberei nicht schwerfallen. Es ist also nicht notwendig, die Zeit nur mit Unterhaltungen totzuschlagen, die heute von geschäftstüchtigen Freizeitindustrien reichlich angeboten werden, aber wenig Befriedigung bieten können, weil sie zu oft nur ein passives Verhalten des älteren Menschen erfordern.

### Allgemeine Richtlinien

So verschieden demnach die Tätigkeit im Ruhestand sein mag, so gibt es doch eine Reihe allgemeingültiger Richtlinien.

Eine davon lautet: *mit seinen Kräften masshalten!* Zwar geht die körperliche und geistige Lebenskraft auch in späteren Lebensjahren nicht verloren, schon gar nicht schlagartig mit dem mehr oder weniger willkürlichen Zeitpunkt der Pensionierung. Wohl aber sind Frische und Spannkraft der Jugend nicht mehr vorhanden. Ermüdung tritt schneller ein. Daher ist der ältere Mensch nicht mehr für Aufgaben geeignet, die besondere physische Anstrengungen, Schnelligkeit, Elastizität und Reaktionsvermögen erfordern. Man hüte sich also, in einer Art «Torschlusspanik» noch zuviel zu wollen. Hier heisst es, nicht jeder Eingebung zu folgen, sondern aus der Fülle der Möglichkeiten eine kluge Auswahl zu treffen.

Eine weitere Regel heisst: *beizeiten an die Gesundheit denken!* Manche liebgewordene Gewohnheit muss fallengelassen werden. Gesund bleiben erfordert zweckmässige Altershygiene, regelmässige Gymnastik und vor allem rechtzeitige Umstellung in der Ernährung, da der ältere Mensch nicht mehr soviel Kalorien wie ein Dreissig- oder Vierzigjähriger braucht.

Schlecht ist dran, wer im Alter aus finanziellen Gründen gezwungen ist, einer beschwerlichen und unerwünschten beruflichen Tätigkeit nachzugehen. Die Berufszeit sollte also soweit wie möglich dazu benutzt werden, finanzielle Vorsorge für später zu treffen. Bleibt trotzdem das Einkommen wesentlich niedriger als früher, so dürfte in der Regel eine Einschränkung im Konsum weniger schwerfallen als ein Verzicht auf die erreichte freie Lebensführung.

Noch eine weitere Richtlinie sei genannt: Der Mensch sollte frühzeitig dafür sorgen, dass seine *Verbindungen zur Aussenwelt* im Ruhestand nicht ganz abgeschnitten werden. Gerade weil er auf manche Anregung verzichten muss, die ihm die Berufssarbeit durch Kontakte zu vielen Menschen, durch Nehmen und Geben vermittelt hat, sollte er darnach trachten, sich Freundschaften für die Zeit nachher zu erhalten. Wenige Menschen sind an geistigen Gaben so reich, dass sie ein einsames Leben ganz ohne Kontakte zu ihren Mitmenschen ertragen können. Man lese bei Gottfried Keller im «Fähnlein der sieben Aufrechten» nach, welch unversiegbare Quelle der Freude und Anregung den sieben ihr Schützenverein war, so dass nicht die Reise ins Bad, sondern das gemeinsam besuchte Fest der Gesundbrunnen war, der ihre Nerven stärkte und ihre steifen Glieder wieder lebendig machte.

So vorbereitet, ist es möglich, dem neuen Lebensabschnitt einen Inhalt zu geben, der ihn zu der besten Periode des Daseins machen kann.

Dr. Karl Gemünd

(Mit freundlicher Erlaubnis der «Jelmoli-Hauszeitung»)