Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 52 (1974)
Heft: 1

Artikel: Das Pensioniertsein kann man lernen
Autor: Sarasin, Paul Alfred
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-721015

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. Siehe Rechtliche Hinweise.

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. Voir Informations légales.

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. See Legal notice.

Download PDF: 22.05.2025

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

Das Pensioniertsein kann man lernen

Bericht von einer Boldernwoche

Obwohl wir alle im Verlauf unseres Lebens genügend Zeit haben, uns daran zu gewöhnen, dass wir mit jeder Stunde, mit jedem Tag älter werden, fällt es vielen Mitmenschen gar nicht leicht, sich damit abzufinden. Sie wissen zwar im voraus, dass sie mit 60, 62 oder 65 Jahren pensioniert werden, aber wenn es soweit ist, überkommt sie eine gewisse Panik: Sie fühlen sich aus dem Geleise geworfen und haben Mühe, die Weichen neu zu stellen.

Jenen vielen, die vor oder kurz nach der Pensionierung nicht mehr zurecht kommen, hat sich das Evangelische Tagungszentrum Boldern schon mehrmals als Helfer zur Verfügung gestellt. Es lädt Frauen und Männer für ein paar Tage zu sich nach Männedorf ein, gibt ihnen Gelegenheit zu gegenseitiger Kontaktnahme, bietet ihnen Anregung in Form von Referaten und Diskussionen, und was vielleicht das Wichtigste ist: es verschafft ihnen die Möglichkeit, Fragen zu stellen und Sorgen abzuladen. Jeder wird angehört, jeder wird ernst genommen. — «Dumme Fragen» gibt es auf Boldern grundsätzlich nicht. Also braucht sich dort niemand zu genieren, den Mund zu öffnen, mag er auch sonst nicht zu den gewandten Rednern gehören.

Zeit haben für andere

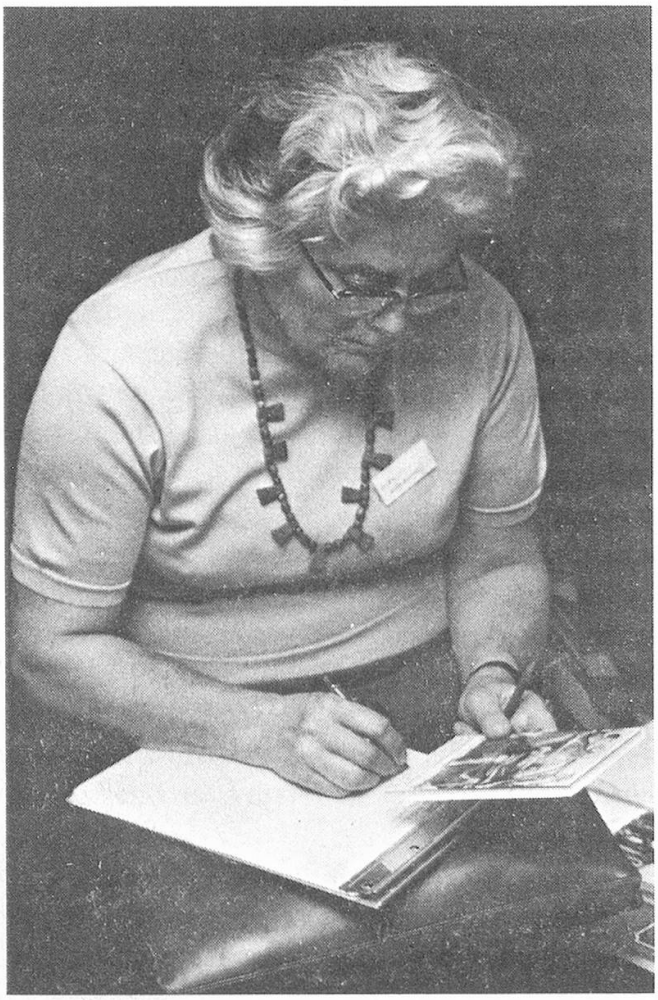
Die Pensioniertentagung vom vergangenen November (19.—23.) hat den rund fünfzig Teilnehmern gut getan. Sie empfingen Lebenshilfe verschiedener Art, zum Beispiel vonseiten des erfahrenen Beraters Dr. Theodor Bovet, der den aus dem Arbeitsprozess Ausgeschiedenen sagte, sie brauchten sich keineswegs minderwertig vorzukommen, weil sie nun nichts mehr «leisteten» — sie hätten ja in ihrem Leben lange genug gearbeitet, nun dürften sie sich ruhig mit Dingen beschäftigen, die kein Geld einbringen, aber dafür den Geist und die Seele bereichern. Zeit haben für sich und andere ist etwas Schönes, und es gehört zu den wertvollen Aufgaben, ein guter Ehepartner, ein verständnisvoller Grossvater oder eine liebe Grossmutter zu sein. Die jungen Leute, die davon profitieren, werden das nie vergessen.

Aufeinander Rücksicht nehmen

Für viele Ehepaare wird nach Pensionierung des einen Teils das Zusammenleben zum Problem. Mann und Frau sind sich ungewohnt nahe, der eine steht dem andern im Weg, kleine Mödeli nehmen plötzlich zuviel Bedeutung ein. Die Referentin Beate Seefeld plädierte darum für einen gewissen «Raum der Freiheit» für beide und sagte, jeder müsse die altersbedingten Veränderun-

gen des andern — Vergesslichkeit, schlechteres Gehör etc. — ganz einfach als Tatsache zur Kenntnis nehmen, ohne jedesmal ungeduldig zu werden. Rücksichtnahme wird wohl von beiden Partnern etwa gleichviel verlangt.
Marga Bührig, die Boldern-Leiterin, befasste sich mit den pensionierten Alleinstehenden, die es viel schwerer haben als Ehepaare, und ermunterte die glücklich verheirateten, die Ledigen oder Verwitweten nicht zu vergessen, sondern sie dann und wann in ihren Kreis aufzunehmen, einzuladen — warum nicht gemeinsam mit deren Freunden und Freundinnen? — und sich einer Bekannten nicht nur dann zu erinnern, wenn der Mann «ohnehin weg ist». Gerade alleinstehende Frauen schätzen es sehr, sich gelegentlich auch mit Männern zu unterhalten.

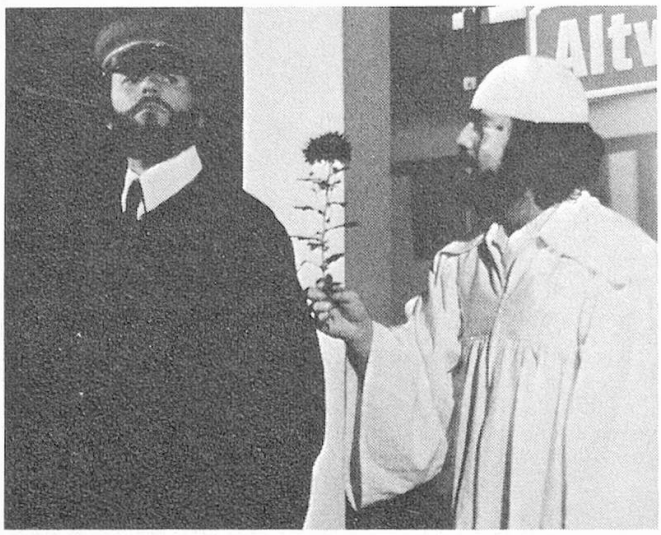
Die Collage forderte alle schöpferischen Kräfte heraus.



Die Geigerin Luise Schlatter trug zur Lockerung bei.

Auch Politik geht ans »Läbige»

Der Kreis der Themen, die an den Pensioniertentagungen behandelt werden, ist jeweils weit gezogen. Der Bogen spannt sich von Problemen der äusseren Tageseinteilung bis zu Krankheit und Tod. Es war eine freudige Ueberraschung, dass im November auch eine politische Diskussionsrunde grossen Anklang fand, selbst bei Frauen, die sich sonst wenig mit Politik befassen. Das lag wahrscheinlich an der geschickten Auswahl der Referenten Karl Gmünder (soz.), Adolph Wirth (CVP) und Jacques Vontobel (Zürcher Ombudsmann), die unter der Gesprächsleitung von Peter Gessler fundiert und fesselnd über AHV-Probleme, Seniorenmarkt, Spareinlagen und Teuerung diskutierten. Ziemlich einhellig schälte sich der Wunsch nach einem gleitenden Pensionsalter heraus, und Jacques Vontobel erntete viel Zustimmung mit der Ansicht, es genüge nicht, den Rentnern nur gerade genügend Geld für die Befriedigung der allernötigsten Lebensbedürfnisse zuzugestehen. Wünschbar wäre darüber hinaus ein gewisser finanzieller Spielraum, damit auch die älteren Menschen in den Genuss der üblichen modernen Errungenschaften wie Wohnungskomfort, Radio, Fernsehen und Ferien kommen.



Das Jugendtheater Zürich-Hirzenbach trug eines Abends ein symbolisches Spiel «Der Mann und der Clown» vor. Hierüber diskutierten nachher Jung und Alt.

Vom Ernsten zum Heiteren

Besinnliches bot Else Kähler, die Leiterin des Kurses, mit Gedanken über den «Umgang mit sich selbst», ernste Gedanken lagen auch der Theateraufführung einer Jugendgruppe zugrunde. Ein musikalischer Abend war auf «heiter» abgestimmt, Turnstunden brachten Entspannung. Anregung zum Nachdenken in kameradschaftlichem Kreis empfingen jene Kursteilnehmer, die sich zur Schaffung einer Collage entschlossen, zur bildlichen Darstellung des Menschenlebens mit seinen vielen Stationen und Problemen.

Festzuhalten bleibt, dass zuletzt alle Kursteilnehmer ihre hohe Befriedigung äusserten und sagten, sie hätten sich auf Boldern wohlgefühlt, sie seien zu neuen Gedanken und Taten angeregt worden — und würden wieder kommen.

Wobei hier der Wunsch geäussert sei, auch die Männer möchten sich zahlreicher für eine solche Bolderntagung freimachen. Sie würden es nicht bereuen, und die Diskussionen könnten davon profitieren.

Paul Alfred Sarasin
Fotos G. Bolle-Ruh

Vita Gerin

das neue geriatrische Aufbaupräparat

- beugt Altersbeschwerden vor
- schützt und regeneriert die Leber
- aktiviert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit
- vertieft den Schlaf und verbessert das Gedächtnis
- wirkt der Arterienverkalkung entgegen

Kurpackungen in Apotheken!

Geistlich-Pharma, 6110 Wolhusen