

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 52 (1974)
Heft: 3

Artikel: Auch die Zürcher Stapo bereitet auf den Ruhestand vor
Autor: Bach, Ernst
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-721754>

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: 31.01.2026

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

Auch die Zürcher Stapo bereitet auf den Ruhestand vor



Julie Winter vom Kantonalkomitee Zürich der Pro Senectute, die eigentliche Initiantin der Altersvorbereitungskurse, unterhält sich mit Teilnehmern.

Foto C. Lang

Etwa zwanzig Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter werden im Laufe dieses Jahres bei der Stadtpolizei pensioniert. Für sie haben der Psychologische Dienst der Stadtpolizei und die Stiftung Für das Alter im Frühsommer Kurse zur Vorbereitung auf Ruhestand und Alter durchgeführt.

An drei Nachmittagen wurden — während der Arbeitszeit und nicht obligatorisch — Kurse mit bekannten Referenten ausgeschrieben und dazu sinnvollerweise auch die Ehepartner eingeladen. Gerade für sie wird der Übergang zum Ruhestand manchmal zu einem echten Problem.

Leider war das Interesse an diesem Kurs kleiner als erwartet — wahrscheinlich meinen manche, sie wüssten sich aus eigener Kraft mit der dritten Lebensphase auseinanderzusetzen. Der Psychologe möchte aber solche Vorbereitungskurse in Zukunft schon bei den 55-Jährigen beginnen und in gewissen Abständen neue und anregende Themen zur Sprache bringen

mk

Ein Kursteilnehmer hat für uns seine Eindrücke schriftlich festgehalten und wir möchten sie hier auszugsweise wiedergeben:

Das Älterwerden bringt jedem von uns neue Probleme, mit denen wir fertig werden müssen. Jede Altersstufe hat ihre Schönheiten, nur müssen wir uns bewusst sein, dass gewisse Dinge nicht mehr wie in jungen Jahren angepackt werden können. Wenn wir nun in nächster Zeit aus dem bisherigen Lebensrhythmus herauskommen, werden sich zusätzliche Probleme ergeben. Auch hier wird jeder Einzelne unterschiedlich reagieren und es ist erfreulich, dass uns das Polizeiinspektorat durch berufene Dozenten aufklärend beistehen will.

Zuerst orientierte uns Herr Dr. K. Biener über die Möglichkeiten, bis ins hohe Alter gesund zu bleiben. Um dies zu erreichen, müssen wir uns bemühen, mässig zu leben, aber nicht auf der «faulen Haut» zu liegen. Es wird uns also nahegelegt, den Tageslauf vorauszuplanen, wobei die körperliche Betätigung nicht zu kurz kommen soll. Es empfiehlt sich, beim Essen etwas Zurückhaltung zu üben, was insofern erfreulich ist, als dadurch die Lebenshaltungskosten sinken.



Wir wurden auch belehrt, dass unser Herz nicht besonders geschont werden muss, denn um es möglichst lange ticken zu lassen, soll es auch einigermassen beansprucht werden. Eine kleine Anstrengung schadet nicht, wir merken es selbst, wenn es zuviel sein wird. Die kurze Demonstration des Altersturnens zeigte uns zusätzlich, dass wir selbst einiges zu unserm Wohlbefinden beitragen können.

Das von Herrn Dr. Biener Vorgetragene empfand ich als mahnend, äusserst aufschlussreich und *auch ermutigend*, wofür ich mich herzlich bedanken möchte.

Am zweiten Nachmittag referierte *Frau Dr. C. Ernst* über psychologische und soziologische Fragen. Es zeigte sich, dass die plötzliche Umstellung ins «Nichtstun» viele Altersgenossen belastet. Wie schon der Mediziner erwähnte, soll man sich täglich ein Ziel vornehmen und dessen Erreichung anstreben. Wichtig ist ferner, so viel wie möglich mit andern Leuten Kontakt zu pflegen. Die Probleme anderer kennenzulernen, hilft auch über psychische Störungen hinweg. Es wird davon abgeraten, die Umgebung zu wechseln, nicht zuletzt darum, weil der Bekanntenkreis kleiner wird und sich die Einsamkeit verstärken kann.

Eine Gruppe von Damen diskutiert die Probleme, die sich für die Ehefrauen der Pensionierten ergeben werden. Fotos Stadtpolizei

Der Kommandant der Zürcher Stadtpolizei, Dr. R. Bertschi, begrüsste als «Hausherr» mit seiner Frau die Kursteilnehmer.



Die Vorträge von *Frau E. Fassina* und *Frau J. Winter*, Sozialarbeiterinnen, zeigten uns schliesslich die Wege für zusätzliche Hilfe und Beratung auf, damit wir möglichst lange im eigenen Heim bleiben können.

Die aufgezählten Ergänzungsleistungen und deren Beanspruchung dürften für uns kaum in Frage kommen, da wir ja finanziell auch nach der Pensionierung gut gestellt sind. Eine ehrenamtliche Betätigung in einer Organisation wäre jedoch erwünscht und könnte dem einen oder andern befriedigende Abwechslung bieten. Für die Idee von Alters-Wohngemeinschaften sind wir wohl noch zu egoistisch und daher kaum reif für ein solches Zusammenleben.

Allen Dozenten möchte ich für das Seminar danken. Es hätte eine grössere Teilnehmerzahl verdient. Obwohl ich für mich selbst keine Bedenken für die Zeit nach der Pensionierung habe, brachten die verschiedenen Referate doch wertvolle Hinweise zur Gestaltung des Ruhestandes.

Ich verliess die Vortragsreihe mit dem Eindruck, dass die Korpsleitung sich bemüht, uns «Alte» nicht ins Leere treten zu lassen. Hiefür meinen herzlichsten Dank.

Ernst Bach