

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 55 (1977)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Vorbereitung auf das Alter, eine Pionierarbeit  
**Autor:** Winter, Julie / Mäder, Heidi  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-721009>

#### **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:** 04.12.2025

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

# Vorbereitung auf das Alter, eine Pionierarbeit

Die grosse Tageszeitung «Vaterland» in Luzern (Auflage 55 000) bringt als eine der wenigen Schweizer Zeitungen eine regelmässige Seniorensseite unter dem Titel «60 plus». Betreut wird diese Sonderseite von der erfahrenen Sozialarbeiterin Hedi Mäder in höchst anregender Weise. Im Februar letzten Jahres führte Fräulein Mäder ein Interview mit Fräulein Julie Winter vom Kantonalkomitee Zürich durch. Im Auftrag des Zentralsekretariats beschäftigt sich Frl. Winter intensiv mit allen Fragen der Altersvorbereitung, über die Sie auch drei Publikationen verfasst hat. Wir übernehmen dieses Gespräch in der Meinung, dass es dazu beitragen kann, dem ausserordentlich wichtigen Anliegen zusätzliche Resonanz zu verschaffen.

Rk.

**HM:** Gezielte Altersvorbereitung, nicht im Hinblick auf materielle Sicherstellung, sondern als innere Haltung einem neuen Lebensabschnitt gegenüber, ist relativ neu. Haben spezielle Erlebnisse oder Erkenntnisse Sie zu dieser Tätigkeit geführt?

**JW:** Jedermann kommt innerhalb der Familie oder im Betrieb mit Altersproblemen in Berührung. Aber das Thema fesselte mich erst, als ich mich darin vertiefte. Es ist ein neues Arbeitsgebiet, eine Pionierarbeit, die immer einen gewissen Reiz in sich hat. Vor allem erkannte ich die Notwendigkeit der Aufgabe. In unserer Industriegesellschaft sind jene, die langsam und organisch ins Alter hineinwachsen können, eine verschwindende Minderheit. Der Grossteil wird sozusagen von einem Tag auf den andern in einen neuen Lebensabschnitt hineingestellt, nämlich mit dem Tag der Pensionierung. Ich denke da vorab an die Berufstätigen. Für die Hausfrau und Mutter ist die Situation wieder anders, aber auch sie erlebt eine ganz neue Phase, wenn der Mann nicht mehr seiner gewohnten Tätigkeit nachgeht.



**HM:** Der Übergang vom Agrar- und Gewerbestaat zur Industriegesellschaft hat sich schon lange vollzogen. Und doch ist man erst vor kurzem darauf gekommen, die Leute in gezielter Bildungsarbeit auf das Alter vorzubereiten.

**JW:** Es ist meist so, dass man sich erst dann über eine Veränderung richtig Rechenschaft gibt, wenn eine gewisse Notsituation vorhanden ist. Man lebt viel zu sehr in alten Vorstellungen. Wer machte sich schon Gedanken über die Auswirkungen, die der Fortschritt in der Technik und die Industrialisierung auf den Menschen hat? Man war wohl zu sehr über den Fortschritt begeistert und bedachte nicht, wenigstens nicht in der breiten Masse, dass jedes Ding mehrere Seiten hat.

## Die veränderte Situation für den alten Menschen

**HM:** Was hat uns die spezielle Situation des alten Menschen zum Bewusstsein gebracht?

**JW:** Da dürfte einmal die grosse Zahl der Betagten eine Rolle spielen. In einem Zeitraum, da sich die Schweizer Bevölkerung verdoppelte, hat sich die der über 65jährigen rund verdreifacht. Die Lebenserwartungen sind gestiegen. Lag das Durchschnittsalter um die Jahrhundertwende herum bei 47 Jahren, so liegt es heute bei 70. Noch einschneidender wirkt sich die Umstrukturierung unserer Gesellschaft aus. Früher fand

der alte Mensch Geborgenheit, Sicherheit und Hilfe innerhalb der Familie. Die Grossfamilie trug ihn geistig und materiell mit. Heute ist er auf sich selber angewiesen. In der Kleinfamilie und der Kleinwohnung hat er seinen Platz verloren. Heute leben in der Regel höchstens zwei Generationen zusammen, oft nur Eltern und Schulkinder, da die Jugendlichen das Elternhaus verlassen, sei es zu weiterer Ausbildung oder um in den Arbeitsprozess eingereiht zu werden. Die Trennung erfolgt sehr früh, und die Generationen leben sich rascher auseinander.

*HM: Der älterwerdende Mensch muss sich also an den Gedanken gewöhnen, dass er vermehrt auf sich selber angewiesen ist und die Konsequenzen daraus zu ziehen hat.*

JW: Das sollte er. Aber wir machen uns im allgemeinen nicht gerne Gedanken über das Alter und müssen fast dazu gezwungen werden. Und doch heisst es, sich von falschen Vorstellungen zu lösen und die Wirklichkeit zu gestalten suchen. Das Alter darf nicht darin bestehen, dass man sich die Zeit vertreibt. Es muss für jeden Inhalt und Erfüllung bringen. Das ist vor allem dann schwer, wenn Routine und Arbeit am Fliessband die Persönlichkeitsentfaltung beeinträchtigen.

*HM: Wenn ich mit Kollegen im Ausland Altersvorbereitung und Altersbildungsfragen bespreche, fällt mir immer wieder auf, dass diese bei uns doch ein wenig anders gelagert sind. Unsere Leute sind stärkere Individualisten und haben im Durchschnitt ein besseres Bildungsniveau.*

JW: Diese Erfahrung habe ich auch gemacht. Jenes Arbeiterproletariat, das man in manchen Industriezentren kennt, haben wir nicht. Falsche Vorstellungen vom Alter haben jedoch auch wir. Zum Beispiel ist das «Schönhaben» nach der Pensionierung (tun und lassen, was einem gefällt) doch ganz andern, als man denkt. Wir brauchen einen Tagesrhythmus, Aufgaben, Spannungen, eine gesunde Anstrengung, um Entspannung und Freude geniessen zu können. Alter darf

kein Stillstand sein, man muss weiterlernen, mit der Zeit zu gehen versuchen und wissen, dass jetzt die Zeit des Reifens gekommen ist.

### **Wie kann man sich auf das Alter vorbereiten?**

*HM: Wer ist heute für die Vorbereitung auf das Alter besorgt? Ihre Abteilung kann schliesslich nicht mit Kursen an die breiten Massen herankommen. Wen können Sie interessieren?*

JW: Vorläufig kann man überhaupt nicht davon sprechen, dass man an die Massen herankommt. Wir sind in ganz bescheidenen Anfängen. Was gesund wachsen will, braucht seine Zeit. Wenn nur das, was gemacht wird, ein gutes Niveau hat. Und ich glaube, die Qualität der Kurse ist gut. Wir suchen durch die Massenmedien und natürlich in erster Linie durch unsere Mitarbeiter, weite Kreise zu interessieren und informieren. Als Träger von Veranstaltungen kommen in Frage: wirtschaftliche Unternehmen, Verwaltungsbetriebe, Volkshochschulen, Vereine und Kirchengemeinden. Während die beiden ersten ihre Mitarbeiter erst kurz vor der Pensionierung erfassen können, hat eine lebendige Pfarrei, ein Verein mehr Möglichkeiten, auch die jüngern Gemeindemitglieder zu erfassen und Fragen zu behandeln, die in einem Betrieb weniger zur Sprache kommen. Ich denke z. B. an die Situation der Hausfrau und Mutter, für die die Umstellung meist viel früher beginnt, nämlich dann, wenn die Kinder das Elternhaus verlassen. Auch weiss man heute, dass die Frauen die Männer meist überleben. Wir haben viel mehr Witwen als Witwer, und die Frauen müssten lernen, in einer gewissen Eigenständigkeit zu leben und sich auch in jenen Dingen Kenntnisse zu erwerben, die in der Regel der Mann besorgt.

*HM: Sie sprechen mir aus dem Herzen. Wie oft sind Witwen nicht in der Lage, das zu regeln, was sie ganz persönlich angeht, und wundern sich dann, wenn Kinder oder weitere Verwandte über sie bestimmen, ohne*

lange um ihre Einwilligung zu fragen. In dieser Richtung begegnet man oft Situationen, die äusserst betrüblich sind.

Was sind nun aber die Grundthemen, die allgemein in den Kursen behandelt werden? JW: Was alle älter werdenden Menschen angeht, sind Fragen der Gesundheit, Finanzen, Arbeit nach dem Beruf, Alleinsein, Lernen.

HM: Wie geht die Arbeit vor sich? Haben Sie Referenten oder wird in Gruppen gearbeitet?

JW: Um ein Problem aufzuzeigen, braucht es einen Fachmann: Arzt, Jurist, Psychologe, Eheberater, Geistlicher usw. Danach ist Gruppenarbeit unerlässlich. Themen wie «Überfordert in der Arbeit (Beruf)» — «Unsere erwachsenen Kinder» — «Bewältigung der Vergangenheit» — «Neue Kontakte» — usw. werden erst richtig fruchtbar innerhalb der Gruppen. Es müssen aber auch all die Möglichkeiten bekannt gegeben werden, die heute für die Generation der dritten Lebens-

phase vorhanden sind, wie Altersnachmittage, Altersgymnastik, Sport, Wandergruppen, Schwimmunterricht, Basteln und Werken, Altersclubs, Ferien und Reisen und all die Hilfsdienste, Haushilfedenst, Besucher-Mahlzeitendienst u.a.m.

### Die Wirkung von Altersvorbereitungskursen

HM: Das ist ein sehr umfassendes Programm. Haben Sie bereits abklären können, wie diese Altersvorbereitungskurse sich auswirken?

JW: Man hat wohl bei Teilnehmern eine Umfrage gemacht, doch ist noch zu wenig Material für eine Auswertung vorhanden. Es scheint, dass jene, die einen solchen Kurs besuchen, positiv, ja begeistert urteilen. Das hängt mit dem «Kursklima» zusammen. Es müssen so zahlreiche Faktoren zusammenspielen, damit die Leute interessiert und gepackt werden können.

HM: Ich habe gehört, dass z. B. in Holland eine Firma die älteren Mitarbeiter für einen Ferienkurs zusammen genommen und in einem ansprechenden Bildungshaus, losgelöst von allen Alltagssorgen, diese Vorbereitungsarbeit durchgeführt hat.

JW: Ein derartiges Entgegenkommen ist sehr erfreulich, zumal man weiß, dass Aufnahmefähigkeit und Willigkeit in einer Atmosphäre der Entspanntheit und Fröhlichkeit am grössten sind. Wir sind aber schon zufrieden, wenn Betriebe und Kirchgemeinden sich für die Altersvorbereitung interessieren und im Bereich ihrer Möglichkeiten einen Kurs veranstalten, wobei gerade Pfarrämter die Aufgaben aufzeigen können, die innerhalb der Kirchgemeinden mit Pensionierten zu lösen wären.

Unsere Gesprächspartnerin Julie Winter ist Mitarbeiterin der Abteilung Altersplanung der Pro Senectute. Als Absolventin der Fürsorgerabenschule Luzern hat sie sich schon in ihrer Diplomarbeit in die Probleme der Altersvorbereitung vertieft.

ROTH KÄSE GARANTIE

alle unsere hauseigenen Käsesorten

ROTH-Käse · ROTH-amino  
ROTH-Rofumo · ROTH-Rahm-Käse

werden

**ohne Salpeter-Zusatz**

aus

**garantiert silofreier**

**Frischmilch**

hergestellt.

Damit erfüllen wir die berechtigten Kassensturz-Forderungen vom 11.10.76 schon seit 41 Jahren aus eigener Überzeugung! Achten Sie beim Käse-Einkauf auf unser Garantie-Siegel.

Roth-Käse AG, 8610 Uster