

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 56 (1978)  
**Heft:** 2

**Rubrik:** Unsere Leserumfrage : wie haben Sie den "Pensionierungsschock" überwunden?

### **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:** 15.03.2026

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

# Unsere Leserumfrage

## Wie haben Sie den «Pensionierungsschock» überwunden?

*Aus den 38 eingetroffenen Briefen lassen sich aus Platzgründen nur Auszüge veröffentlichen. Wir hoffen, dass diese Erfahrungen vielen Lesern als Anregung dienen. In diesem Sinn: zur Nachahmung herzlich empfohlen und Danke allen Teilnehmern!*

Mein erster Ruhetag war für mich einer der schönsten Feiertage in meinem Leben. Kaum konnte ich es fassen, dass ich nicht mehr täglich auf den 6.05-Zug gehen musste und nun den ganzen Tag in voller Freiheit einteilen durfte. Ich versuchte wieder das Klavierspiel und frischte die Fremdsprachen auf, indem ich meine Auslandskorrespondenz erweiterte. Einige Jahre half ich Gastarbeiterkindern gratis bei ihren Schulaufgaben. Wanderungen mit Nachbarinnen, Einladungen, Schwimmen im Sommer und Winter, Reisen im In- und Ausland gehörten in mein Programm. Obwohl sich nun Altersbeschwerden bemerkbar machen, sehe ich mit Zuversicht auch meinem letzten Ruhetag entgegen.

*Frau F. S. in D.*

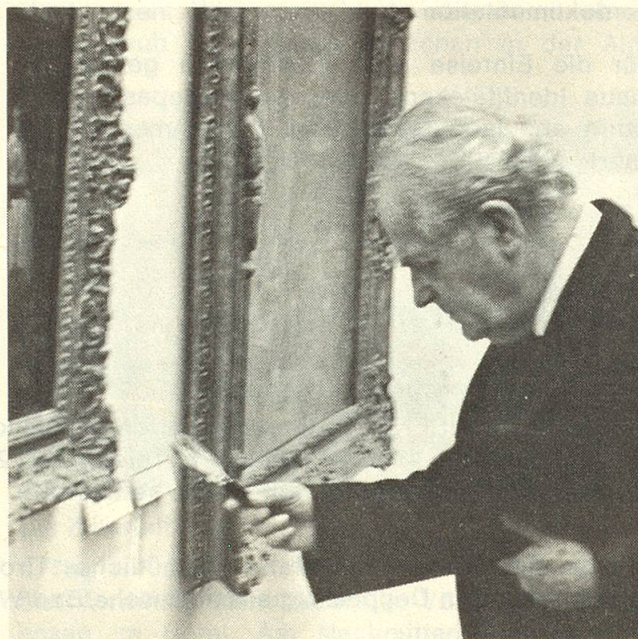
Meine Frau ist zum grossen Glück kein Haus- und Putzdrache. So hat sie Zeit für vieles: Gartenarbeiten, Stricken, Weben, Teppichknüpfen nach eigenen Entwürfen, schöne Literatur und auch für soziale Aufgaben. Für mich gibt es im biologisch angebauten Garten viel Arbeit. Gelegentlich male und zeichne ich, mache Linolschnitte oder Holzplastiken. Auch politisch bin ich interessiert. In letzter Zeit besuchte ich während vier Semestern Vorlesungen über Soziologie und Politik an der Universität Zürich. Weitere Interessenkreise: Religionsgeschichtliche Fragen, Biologie, Evolutionslehre, schöne Literatur, Musik. Jeden Monat habe ich einen Backtag: meistens 9 bis 12 Brote. Gegenwärtig bin ich am Abklären einer zweck-

mässigen Konstruktion eines Holzbackofens und einer Sonnenheizung für Warmwasser.

*Herr L. K. in S.*

Zwei Jahre vor meiner Pensionierung entschloss ich mich, ein Ferienhaus mit fünf Zimmern an prächtiger Aussichtslage auf 1200 m Höhe zu planen. Beim Antritt meines Ruhestandes konnte ich mit dem Bau beginnen. In einer Sägerei richtete ich alle Holzteile zu. Nach den grossen Ausgrabarbeiten erstellte ich Fundamente und Kellermauern. Im Winter führte ich die Schreinerarbeiten aus. Als der Frühling wieder ins Land zog, konnte ich mit dem Aufbau beginnen, und so wurde das Haus in knapp zwei Jahren bezugsbereit. Seither sind sechs Jahre vorbeigegangen. Der Bau hat sich bewährt. Ich bin dankbar, dass ich mich in meinen früheren Berufen betätigen konnte. Und es gibt noch so vieles, das ich gerne tun oder lernen möchte.

*Herr D. K. in A.*



*Foto H. P. Klauser*

Eines Tages flogen unsere Töchter aus, und unser vorher so sehr mit Leben erfülltes Haus war plötzlich leer. Dies wurde zu meinem Pensionierungsschock. Dann fasste ich eines Tages den Entschluss, die Handweberei, die mich immer fasziniert hat, doch noch zu erlernen. Volle drei Jahre besuchte ich Kurse und wurde nie müde, immer neue Muster zu entwerfen. Mein Mann schreinernte für mich einen eigenen grossen Webstuhl, so dass ich nun zu Hause in einem frei-

gewordenen Zimmer meiner Liebhaberei nachgehen kann. Spielend fast und schaffend konnte ich diesen kritischen Lebensabschnitt überwinden. — Wohl jede Leere lässt sich ausfüllen, aber man muss sich aufmachen, bevor man in Lethargie verfällt.

*Frau H. C. in P.*

Die anfängliche Langeweile und das Heimweh nach den Schulkindern nach fünfzig Dienstjahren und vielen Stellvertretungen vertrieb ich mit folgenden Beschäftigungen: Mitarbeit an Zeitungen, Zeitschriften, Jahrbüchern und Volkskalendern, Anfertigung von Wappen und Bildern in mehrfarbigen Natursteinmosaiken sowie kunstvollen Einlegearbeiten aus Edelholzfournieren. — Lacht die Sonne, ladet sie mich ein zu Spaziergängen zum Staunen und Studieren des grössten Buches: der Natur. Da gibt es immer neue Entdeckungen. Lernen kann man, solange man auf der Erde wandelt! *Herr J. S. in B.*

Endlich konnte ich den Malkasten, den mir unsere Jungen geschenkt hatten, hervorheben. Meine Frau hatte mir schon früher das Kochen beigebracht. Dieses ist nun zu meiner zweiten Liebhaberei geworden. Mit dem Velo machen wir Fahrten und entdecken immer wieder für uns neue schöne Winkel unseres Landes. Jetzt haben wir auch Zeit, Museen und Ausstellungen zu besuchen. — Ich finde diesen neuen Lebensabschnitt wunderbar. Wichtig ist, den Kontakt mit den Jungen nicht zu verlieren. Jeder Tag ist für uns beide ein Geschenk. *Herr J. Z. in Z.*

Die schlagartige Leere mobilisierte meinen Willen zum Ueberwinden. Ich sah mich im Städtchen um und fand ein Schild «Hauswirtschaftsdienst». Zögernd läutete ich. Und nun springe ich in Notfällen ein, führe Kleinkinder und Hunde spazieren, betreue stundenweise Blinde und Kranke. Es ist eine beglückende Aufgabe, durch die auch viele neue Kontakte geknüpft werden. Man ist nie zu alt zum Helfen. *Frau E. D. in S.*

Was ist nach 50 Jahren Dienst als Briefträger aus meinem dritten Lebensabschnitt geworden? In unserem Wochenprogramm steht der Besuch eines alleinstehenden Pa-

tienten im 16 km entfernten Bezirksspital (mit Wäschebesorgung), der Besuch einer 83jährigen Frau im Nachbardorf, viele Fahrten mit älteren Personen ohne Fahrgelegenheit zu Aerzten und in Spitäler. Besorgung von Korrespondenzen und amtlichen Gängen für alte Mitmenschen, auch Dienstleistungen bei Todesfällen. Daneben besuchen wir noch die wöchentliche Chorprobe und das Altersturnen. *Herr L. S. in U.*

Ein Erlebnis ist unser Altersturnen. Wie mancher gute Rat, wie manches liebe Wort, eingestreut von unserer Turnlehrerin, begleiten uns durch die Woche. Ueber das Turnen hinaus entstehen viele gute Kontakte. Neben meinen übrigen Liebhabereien lerne ich neuerdings auch noch Gedichte auswendig, um mein Gedächtnis zu aktivieren und auch um geistige Schätze zu sammeln, die einen in diesen besinnlichen Jahren innerlich reich machen. *Frau R. R. in L.*

## Senioren-Ferienfahrten

Salzburg — Donau — Wachau — Wien — Neusiedlersee mit Donaufahrt durch die Wachau

Reise-Termine: 19.—25. Juni / 10.—16. Juli / 31. Juli—6. Aug.  
● + 9.—15. Oktober 1978 ●

7 herrliche Reisetage inkl. Fahrt + Hotel  
jeweils mit Nachtessen, Übernachtungen/Frühstück  
tatsächlich nur Fr. 515.—

Zustiegsmöglichkeiten: Basel/Olten/Aarau/Zürich/Rapperswil/Wattwil/Buchs SG und unterwegs an Strecke

Verlangen Sie bitte die ausführlichen Programme mit vielen weiteren Angaben und den schönen Prospekten und Landkarten. Gratis-Zustellung!

**Achtung:** Auf der Fahrt von Innsbruck nach Salzburg verbringen wir einen halben Tag im Berchtesgadnerland und am herrlichen KONIGSSEE! (Fakultative zweistündige Seewanderung zum herrlichen Malerwinkel.)

und die grosse Sensation:

Während der drei Tage in Wien wohnen wir im Trapp-Martinsschloss, einem der schönsten BAROCK-SCHLÖSSER Österreichs. Während der Wiener Jahre der «singenden Familie des Barons von TRAPP», deren Residenz; heute ein Erstklass-Hotel mit allem Komfort. Wenn Sie den Film Sound of Music sahen, dann sahen Sie auch das Trapp-Schloss. Ist es nicht herrlich, dass wir während 3 Tagen darin wohnen!!!  
Herrlicher Tagesausflug zum Neusiedlersee, in die PUSZTA und ins WWF-Natur- und Vogelschutzgebiet. Ebenso dabei ist ein Spezial-Menü in der grossartigen STORCHENMÜHLE bei Eisenstadt, wo wir zu Zigeuner-Musik (Wunschkonzert) speisen. Anschliessend grosser Besuch in der Storchentadt Rust. Bademöglichkeit im stets warmen Neusiedlersee (nur 1,20 m tief!). Ein HERRLICHER TAG in der PUSZTA.

Detail-Programme + Auskünfte durch:  
SENIOREN-Reisen

Postfach 546, 4005 Basel 5,  
Tel. 061 / 33 40 40/33 91 91

An meinem letzten Arbeitstag fühlte ich mich so leicht und froh, als wäre eine schwere Bürde von meinen Schultern gefallen. Vor der Pensionierung hatte ich keine Angst.

Als «Büromensch» suchte ich allerdings schon lange vor der Fitnesswelle den Ausgleich im Wandern und Bergsteigen, mit 67 bestieg ich meinen letzten Viertausender, den Gran Paradiso. Jetzt — mit 80 — sind es natürlich leichtere Bergwanderungen mit gleichgesinnten Kameraden vom SAC. Zudem darf ich die gutbesuchten Alterswanderungen leiten. Ich freue mich jeden Tag an der schönen Natur, die uns so viel zu sagen hat. Von Frühling bis Herbst mähe ich das Gras mit der Sense für meine Kaninchen und ernte auch den Wintervorrat selber. Einen Fernseher haben und wollen wir nicht, dafür lese ich noch sehr viel und schreibe gelegentlich fürs Lokalblatt.

*Herr E. W. in M.*

Seit meiner Pensionierung bin ich «Küchenchef». Dadurch hat auch meine Frau ihre verdiente Freizeit. Mit Freunden haben wir

eine Musikgruppe gebildet: Klavier, erste und zweite Geige und Bratsche. Jeden Donnerstagnachmittag musizieren wir. Meine Frau spielt noch in einem Orchester. Hie und da gehen wir auch ins Stadttheater. Altersturnen, Wanderungen, Skifahren, Ferien in der Schweiz und Reisen ins Ausland gehören ebenfalls ins Programm. Und an der Porträt- und Landschaftsmalerei habe ich meine besondere Freude. In unserer Wohnung hat jedes sein eigenes Studio, wo es für sich allein seinen Liebhabereien nachgehen kann. So haben wir ein frohes und mit kreativem Wirken ausgefülltes Leben.

*Herr P. H. in E.*

Die Jugendzeit wird als blühende, goldene Zeit besungen. Kann nicht auch das Alter noch eine goldene Zeit sein? — Dieser Lebensabschnitt, frei von Leistungszwang, ist für uns Menschen eine ganz besondere Gabe. Wer dies erkennen kann, der hat den Pensionierungsschock schon überwunden. — Die Wohnungslage ist im Alter von grosser Bedeutung. Meine Frau und ich sind in die Region unserer früheren Heimat gezogen und haben eine geräumige Blockwohnung mit Gartenanteil für uns gewählt. Hier stehen wir im pulsierenden Leben drin, und das Gefühl des Alleinseins kommt nicht auf. Aus Freude treibe ich die beruflichen Studien weiter und bleibe dadurch mit meinem Fachgebiet verbunden. Ohne den Jungen Arbeit wegzunehmen, kann ich damit da und dort mein Wissen nützlich verwerten. Zur Lösung von Gegenwartsproblemen können wir Senioren manches beitragen, da uns die Zeit zur gründlichen Auseinandersetzung mit der Sachmaterie zur Verfügung steht.

Mich selbst interessieren besonders Gebiete wie Energieversorgung, Umweltschutz, Probleme der Bergbevölkerung. Es gehören auch kirchliche Angelegenheiten und das Bibelstudium mit dazu.

Im Alter liegen für uns bedeutende Möglichkeiten bereit. Es braucht aber oft einiges an Wagnis und Mut, um sie zu ergreifen.

*Herr M. W. in V.*

Bald nach dem Antritt des Ruhestandes merkte mein Mann, dass er weniger «Freizeit» hatte als vorher. Nachbarn und Be-



## Laudinella St. Moritz

### Aktivferien 1978

6. bis 12. Juni  
**Engadiner Bergblumentage mit der Malerin  
Beatrice Guyer**

17. bis 24. Juni  
**Atem-, Kreislauf- und Haltungsschulung:  
Klara und Anna Wolf**

15. bis 29. Juli  
**Musische Wochen für Kinder mit Annebeth Meister**

19. August bis 2. September — 21. bis 28. Oktober  
**Wanderwochen mit Erich Pöllinger**

9. bis 23. September  
**Freizeit für singfreudige ältere Leute  
alt Kantor Bernhard Henking**

30. September bis 7. Oktober  
**Kunsthandwerklicher Kurs mit Brigitte Schüssler**

23. bis 30. September — 21. bis 28. Oktober  
**Freizeiten für Senioren**

Detailprogramme beim Sekretariat der  
Laudinella-Kurse  
7500 St. Moritz, Telefon 082 / 2 21 31



Foto E. Brühlmann

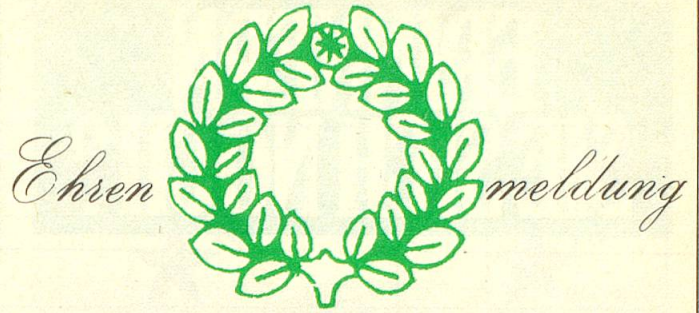
kannte fragten auf einmal, ob er sie zum Arzt oder Zahnarzt in die Stadt führen würde, und dabei hatte er erst vor kurzem die Fahrprüfung abgelegt. Auch die Gemeindegemeinschaft schickt ihm Leute. Jede Woche hilft er an einem Nachmittag im Altersasyl. Und zu einer alten Invaliden geht er regelmässig, um die Uhren aufzuziehen. Kranken Nachbarn steht er bei, in diesem harten Bergwinter vor allem beim Schneeräumen. Im Sommer kauft er Holz, das er dann im Wald selbst verarbeitet. Und endlich hat er auch Zeit für unsere sieben Enkelkinder.

Frau M.-R. in L. Ch.

Seit Jahren bin ich im Ruhestand und arbeite als Pflegemittglied einer deutschsprachigen Kirchgemeinde in der Waadt in verschiedenen Funktionen mit. Zum Beispiel wirke ich zusammen mit Vertreterinnen der französischen und der katholischen Kirche an einer Kleiderbörse mit. Hie und da halte ich auch Vorträge, z. B. über Martin Luther-King, über Rudolf von Tavel usw. — Vor einiger Zeit habe ich auch mit Französischstunden für Welschlandgängerinnen begonnen. Die Nachfrage wurde immer grösser. Eine Thurgauerin bemerkte kürzlich, meine Stunden seien deshalb so gesucht, weil man bei mir auch noch das Herz ausschütten dürfe, denn die welschen «Madames» seien oft recht launisch. — So habe ich eine gute Aufgabe und bin glücklich über meine Tage.

Frau H. B. in P.

Auswertung Hans Weiss



### Liste der Kollektivbezüger (April 1978)

|   |              |
|---|--------------|
| Migros Pensionskassen, Zürich             | 1600         |
| Stadt Dietikon                            | 1400         |
| Sandoz AG, Basel                          | 800          |
| Oerlikon-Bührle AG, Zürich                | 750          |
| Gebr. Bühler, Uzwil                       | 670          |
| Magazine zum Globus, Zürich               | 631          |
| Schweiz. Kreditanstalt, Zürich            | 575          |
| Schweiz. Bankverein, Basel                | 524          |
| Pro Senectute, Luzern                     | 478          |
| Hoffmann-La Roche & Co. AG, Basel         | 475          |
| Siemens-Albis AG, Zürich                  | 406          |
| Papierfabrik Biberist                     | 400          |
| Ref. Kirchgemeinde, Mellingen             | 310          |
| Gemeinde Affoltern a. A.                  | 300          |
| Hero Conserven Lenzburg                   | 261          |
| Evang.-ref. Kirchgemeinde, Langenthal     | 240          |
| Jelmoli SA, Zürich                        | 220          |
| Schweiz. Nationalbank, Zürich             | 206          |
| Gemeinde Hausen                           | 205          |
| Gemeinde Niederglatt                      | 204          |
| Röm.-kath. Pfarramt, Dornach              | 161          |
| Ref. Pfarramt, Balgach                    | 158          |
| Schweiz. Isola-Werke, Breitenbach         | 158          |
| Arthur Frey, Wangen bei Olten             | 140          |
| Kirchengutsverwaltung, Laufen             | 134          |
| Stadt Winterthur                          | 131          |
| Papierfabrik Utzenstorf                   | 130          |
| Gemeinde Wettswil a. A.                   | 124          |
| Kirchengutsverwaltung, Laufen             | 124          |
| Fürsorgebehörde Küsnacht                  | 120          |
| Pauluskirchgemeinde Bern                  | 111          |
| Ref. Pfarramt Henggart                    | 110          |
| Schweiz. Volksbank, Zürich                | 107          |
| Luwa AG, Zürich                           | 106          |
| Papierfabrik Deisswil                     | 106          |
| Sigg AG, Frauenfeld                       | 104          |
| Betagtenhilfe Reinach                     | 101          |
| Ref. Kirchgemeinde Winterthur-Stadt       | 100          |
| Gemeinde Dachsen                          | 94           |
| Jacob Rohner AG, Rebstein                 | 94           |
| Möbel Pfister, Suhr                       | 92           |
| Christoph-Merian-Stiftung, Basel          | 91           |
| Kirchgemeinde Winterthur-Mattenbach       | 90           |
| Gemeinde Grüningen                        | 90           |
| Gebr. Volkart, Winterthur                 | 83           |
| Stadt Baden                               | 76           |
| Pfarramt St. Josef, Maihof, Luzern        | 70           |
| Mikron AG, Biel                           | 69           |
| Weber Söhne AG, Menziken                  | 69           |
| Erlöserkirche Zürich                      | 69           |
| Zürich Versicherungen, Zürich             | 66           |
| Hilti AG, Schaan                          | 65           |
| Gemeindekanzlei Wölflinswil               | 65           |
| Schweizer Verein, Vaduz                   | 63           |
| Franz Carl Weber, Zürich                  | 62           |
| Ferner 107 weitere Kollektivbezüger total | 2754         |
| <b>Total</b>                              | <b>16942</b> |