

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz

**Band:** 63 (1985)

**Heft:** 3

**Rubrik:** Unsere Leserumfrage : das Jahr nach dem Tag "P"

#### **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:** 15.01.2026

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

# **Das Jahr nach dem Tag «P»**

*Die rund zwei Dutzend Antworten waren schön gleichmässig auf Frauen und Männer verteilt. Die zum Teil sehr ausführlichen Beiträge zeigen deutlich: Sorgfältige Planung, rechtzeitige Altersvorbereitung und gemeinsames «Ämtchen verteilen» verhindern weitgehend den Pensionierungsschock. Schade, dass niemand mitgemacht hat, dem der Übergang wirklich Mühe gemacht hat, denn ganz gewiss gibt es das auch.*

*Natürlich freuen wir uns, dass unsere «Ruhestandler» ihre Kräfte für Nachbarschaftshilfe im weitesten Sinn des Wortes einsetzen. Diese Hilfe ist notwendiger denn je. Aufgaben gibt es genug, man muss sie nur sehen.*

*es*

### **Den Ruhestand frühzeitig planen**

Als ich ins AHV-Alter kam, war ich gesundheitlich leicht angeschlagen, so war ich froh, dass ich abtreten konnte. Da ich viele Interessen habe: Lesen, Briefmarkensammeln, Turnen, Wandern, Reisen, freute ich mich auf die Zeit, wo ich tun und machen konnte, was mir beliebte. Vom ersten Tag an war ich beschäftigt und Langeweile ein Fremdwort für mich.

Nach dem ersten «P-Jahr» fühlte ich mich wieder ganz fit. Wir unternahmen sogar eine grössere Auslandreise.

Den angehenden Rentnern möchte ich den Rat geben, schon Jahre vorher den Ruhestand zu planen, nur dann wird es wenig oder keine Probleme geben.

*Herr P. M. in B.*

### **Neue Lebensinhalte**

Meine Freundin, mit der ich zusammen wohnte, wollte nach der Pensionierung ins heimatliche Emmental ziehen. Da ich ursprünglich auch aus dem Bernbiet stamme, zog es mich auch dorthin. Wir fanden eine Wohnung in einem kleinen Dorf. Nach der grossen Züglete begann ich einen langgehegten Plan zu verwirklichen. Trotz meiner Gehbehinderung besuchte ich alte Menschen. Diese Aufgabe bereicherte mein Leben sehr und es gab feine Kontakte. Ich erfüllte mir auch einen langgehegten Wunsch, ich lernte von Grund auf Klavier spielen. Jetzt, da ich ziemlich

stark invalid bin, ist mir das Klavierspiel eine grosse Hilfe.

Mein Leben hat sich nach der Pensionierung stark verändert, aber es hat an Inhalt gewonnen.

*Frau M. M. in M.*

### **Eine Aufgabe übernehmen**

Schon ein halbes Jahr vor der Pensionierung las ich im Kirchenboten einen Bericht über die Tätigkeit der Wycliff-Bibelübersetzer und dass die Mitglieder dieser weltweiten Mission von persönlichen Freundeskreisen finanziert werden, die sie durch persönliche Rundbriefe periodisch über ihre Tätigkeit unterrichten. Da ich von früher her noch eine Schreibmaschine und einen Vervielfältiger besass, meldete ich mich beim schweizerischen Sekretariat, indem ich mich anerbot, ehrenamtlich die Rundbriefe zu vervielfältigen. Dieses Angebot wurde natürlich mit Freude und Dankbarkeit angenommen. Es dauerte nicht lange, so hatte ich für ca. 15 Wycliff-Bibelübersetzer und -übersetzerinnen genug Arbeit, so dass es mir nie langweilig wurde und ich zudem eine Mission unterstützte, die zur Verbreitung der Bibel sehr viel beitrug. Jetzt, nach 16 Jahren, bin ich, wenn auch in beschränktem Masse, immer noch tätig, was meinen Geist frisch hält und die Verheissung der Bibel bewahrheitet: «Ja, ich will euch tragen bis ins Alter und bis ihr grau werdet». Jes. 46,4.

*Herr E. F. in E.*

### **Endlich Zeit haben**

Als berufstätige, alleinstehende Frau galt es, die neue Lebensphase allein zu bewältigen. Mein AHV-Teenageralter begann vor knapp einem Jahr, zugleich ersehnt und erbangt. Meine letzten Berufsjahre waren ein Wettkampf zwischen Zeit und Kraft. Persönliche Wünsche mussten zurückstehen. Liebe Beziehungen wurden «eingefroren». Jene, welche diese Wartezeit überstanden haben, sind nun besonders kostbar. Jetzt habe ich Zeit, Besuche zu machen und zu empfangen. Ich habe Zeit für Spaziergänge, allein oder in Gemeinschaft. Ich habe Zeit zum

Haushalten, Kochen, Einkaufen. Ich kann Konzerte besuchen, Ausstellungen besichtigen. Ich habe Zeit, um kleinere Einsätze zu übernehmen, zum Beispiel an einem Basar mithelfen und bei Anlässen der Kirchengemeinde, für Pro Senectute sammeln. Ich komme aus dem dankbaren Stauen nicht heraus und bin gespannt, wie es weitergehen wird.

*Schwester R. M. in Z.*

### Kranken und Hilflosen beistehen

Lange vor dem Tag «P» muss man sich konkret mit Hobbys und Freizeittätigkeit befassen. In meiner 45jährigen Tätigkeit als Psychiatriepfleger bot mir die Gartenarbeit den besten und erholksamsten Ausgleich. So bewarb ich mich nach der Pensionierung vor fast fünf Jahren um eine Teilzeitstelle in einer Gärtnerei und auf einem Bauernhof. Volle Befriedigung bringt mir nur die Nachtwacheablösung in einem Pflegeheim. Eine Aufgabe muss auch der alternde Mensch haben. Jüngeren und älteren Senioren möchte ich raten, Kontakte zu einem hilflosen Kranken zu suchen und ihm durch seine Zuwendung ein wenig Heimatgefühl zu geben. Es wird Sie nie gereuen.

*Herr F. A. in M.*

### Der Tag «P» ist kein Schreckgespenst

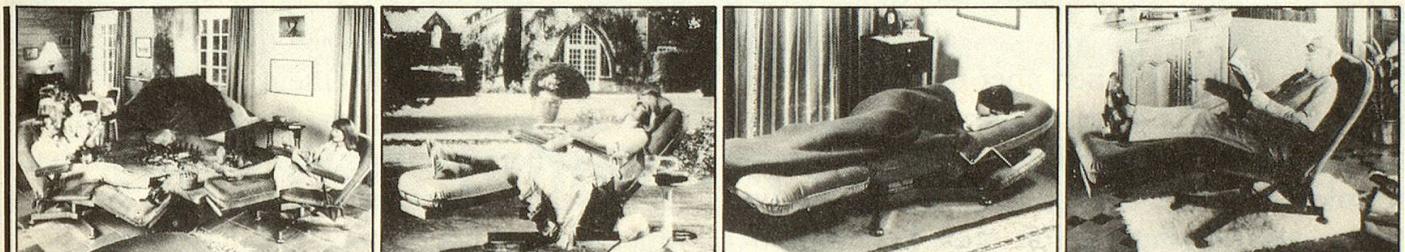
Dank der AHV ist der Tag «P» kein Schreckgespenst mehr, wie das noch vor fünfzig Jahren für manchen Menschen der Fall war.

Ich wurde vor fünf Jahren pensioniert, und ich habe mich seither gesundheitlich erholt. Lange weile kenne ich nicht. Auch ich werde für Hausarbeiten eingespannt, den Garten kann ich ge-ruhsam besorgen. Während einiger Jahre betreute ich einen Mann im Altersheim. Jetzt wohnt die 85jährige Mutter meiner Frau bei uns. Wir besuchen unsere Kinder und Grosskinder und übernehmen gelegentlich Babysitterdienste. Im Lauf der Jahre ist meine Korrespondenz ziemlich angewachsen. Ich freue mich, noch vielen Menschen ein gutes Wort sagen oder schreiben zu dürfen. Meine Tage gehen nicht nutzlos vorbei.

*Herr H. W. in R.*

### Zeitmangel, aber keine Zeitnot

Nach fast vierzigjährigem Arztfrauendasein geniesse ich die Freiheit unbeschreiblich. Kein Nacht-, Sonntags- und Feiertagsdienst! Genügend Schlaf, Gymnastik, Wandern, Lesen,



## EVERSTYL – der Entspannungs- und Ruhesessel, der in jede Umgebung paßt.

Vollendet schön, technisch perfekt und wunderbar bequem – das ist EVERSTYL! Gönnen Sie sich das völlig neue Gefühl der Entspannung. Gönnen Sie sich EVERSTYL. Sie werden überrascht sein, wie herrlich Sie sich in diesem Sessel erholen können. Sie wollen mehr über EVERSTYL erfahren? Dann fordern Sie rasch den farbigen Bildkatalog mit Original-Musterproben in 23 attraktiven Farben und Preisliste an. Am besten, Sie schneiden den Gutschein sofort aus und bringen ihn noch heute zur Post.

### EVERSTYL Kennenlern-Gutschein

Bitte ausschneiden und senden an:  
EVERLAX Suisse SA, Kriegackerstr. 91, 4132 Muttenz

Ja, schicken Sie mir kostenlos, unverbindlich und ohne nachfolgenden Vertrübesuch Ihren ausführlichen Everstyl-Farbatalog mit Original-Musterproben und Preisliste

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_ Nummer \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

506 Z 2N

**EVERLAX®** Suisse SA  
Kriegackerstr. 91  
4132 Muttenz

Tel. 061 62 95 84

Schwimmen. Essen, wenn ich mit dem Kochen fertig bin – kurz und schlicht: Zeit haben. Ein freundliches Geschick hat uns – meinem Mann und mir – am Wohnort unserer jüngeren Tochter eine Wohnung nach Mass beschert. Und da sich die Familie dieser Tochter vergrössert, füllen sich auch unsere Tage mehr und mehr. Für die zwei kleinen Buben nehme ich mir viel Zeit zum Spielen, Spazieren, «Büechli aluege», Erklären. Einem kleinen Südländer konnte ich mit Sprach- und Aufgabenhilfe über die Schulhürden helfen.

Natürlich sind dies nur kleine Dinge. Dennoch stellt sich allmählich wieder so etwas wie Zeitmangel ein. Aber während ich früher über meine «ewige» Zeitnot unglücklich war, empfinde ich es heute als positiv, ausgefüllt zu sein und nach wie vor keine Langeweile zu kennen. Ich sei (noch?) unersetztlich, behaupten meine Lieben, und ich selbst freue mich auf jeden neuen Tag.

*Frau I. I. in D.*

### **Nicht nur nehmen, auch geben**

Ich bin alleinstehend und seit zehn Jahren pensioniert. Ungefähr ein Jahr vor der Pensionierung habe ich angefangen, mich mit dem neuen Lebensabschnitt zu befassen. Ich stellte Listen auf. Notierte meine Interessen, Begabungen, Wünsche, Informationen über Kurse, Vorlesungen, verbilligte Theateraufführungen, Konzerte, schrieb die Namen regelmässig zu besuchender Kranken auf. Der Übergang ging schmerz- und reibungslos vonstatten. Für mich kam bald der Zeitpunkt, wo ich nicht nur konsumieren, sondern geben wollte. Ich meldete mich bei einer privaten Bahnhofhilfe und beim Roten Kreuz. Ich fand heraus, dass ich eine gewisse Regelmässigkeit brauche. Ich arbeite einmal in der Woche sozial, einmal für eine kirchliche Stelle. Ich besuche Kranke, gehe ins Altersturnen und in einen Volkstanzkurs, geniesse Theater, Konzerte und Reisen. Ich habe bemerkt, dass Interessen und Fähigkeiten sich ändern, es gilt, sich umzustellen und anzupassen. Ganz sicher aber gibt es immer Menschen, die einen brauchen. Meine Erfahrungen nach zehn Jahren: Schnuppern Sie ca. ein halbes Jahr in der neuen Freiheit. Legen Sie sich nicht sofort fest. Lernen Sie sich zuerst selber kennen in der neuen Freiheit.

*Frau H. Z. in Z.*

### **Mit Hobbys nicht bis zur Pensionierung warten**

Als vielseitig interessierter Mensch erwartete ich den Tag «P» ohne Angst. Nach meiner Pensi-

nierung besuchte ich einen Pro Senectute-Kochkurs. Meine Frau war damals noch berufstätig, so besorgte ich den Haushalt. Nebenbei brachte ich meine Briefmarkensammlung in Ordnung, löste Schachprobleme, machte Ausflüge mit dem Halbtaxabonnement oder mit dem Auto, schrieb Zeitungsartikel und Leserbriefe. Ich wurde aufmerksam auf die Briefgemeinschaft für Betagte und Einsame. Ich habe ungefähr ein Dutzend Briefpartner und -partnerinnen. Nebenbei bastle ich Kreuzwort- und andere Rätsel. Bei Pro Senectute in Aarau habe ich dreimal einen Schachkurs für Ältere durchgeführt und betreue nun die Spielnachmittage, die sehr beliebt sind, denn die meisten haben daheim keinen Partner und wollen sich keinem Klub mehr anschliessen. Wir haben eine schöne Spielgemeinschaft. Spaziergänge mit meinem Hündchen führen mich in die Cafeteria des Altersheims. Dort freuen sich die Bewohner entweder über meinen Besuch oder über das Hündchen. Mit Hobbys soll man nicht warten bis zur Pensionierung, wer sie frühzeitig vorbereitet, kennt keine Langeweile.

*Herr W. M. in B.*

### **Kontakte suchen**

Ich bin nun zwei Jahre pensioniert. Immer hatte ich mir vorgenommen, so lange wie möglich zu arbeiten, denn meine Arbeit machte mir Freude. Ich nähte und flickte in einem Spital, dort durfte ich viel Freude erfahren. Dann kam plötzlich doch die Pensionierung, die Altersgrenze hatte ich ja schon überschritten. Ich muss gestehen, innerlich war ich dem Personalchef böse. In meiner Freizeit nähte ich schon immer für die Mission, damit konnte ich weiterfahren und mehr helfen, als dies während der Berufstätigkeit möglich war. Ich mache viele Besuche im Spital. An Suppentagen, Altersnachmittagen und beim Schwimmen treffe ich immer wieder Bekannte. Beim Spazieren begegne ich auch manchmal Einsamen, die Freude haben, wenn man ein wenig mit ihnen plaudert. Bin ich spät in der Stadt, esse ich in der Epa zu Mittag, und auch dort durfte ich schon mehr als einmal hören: «Es hat mich gefreut, dass ich mit Ihnen reden konnte.» Ich bin glücklich und habe eingesehen, dass Gott es gut meinte und mich gut führte.

Meine Anregung: Kontakte suchen, für andere da sein.

*Frau H. S. in B.*

### **Mit Neugier in den Ruhestand**

Am 31. Dezember 1972 tat ich neugierig den Schritt in den Ruhestand, den ich geplant hatte.

Seit meiner Schulzeit war die Philatelie mein Schlechtwetterhobby. Endlich durfte ich auch reisen und Europa kennenlernen. Bis ins 75. Lebensjahr konnte ich diese Entdeckungsfahrten durchführen.

Meine Frau besorgte zum Zeitvertreib unseren grossen Garten, mich aber zog es, als ehemaligen Käser, in die Alpen. Ich befreundete mich mit einem Senn und durfte hin und wieder selber Käse fabrizieren. Auch in der Politik und in Vereinen bot sich immer wieder Gelegenheit zum Einsatz. Das erste Jahr der Pensionierung unterschied sich nicht von den späteren, nur die Haare sind inzwischen weiss geworden. *Herr T. P. in M.*

### **Ich darf – ich muss**

Das Geschäft ist geschlossen, für immer. Es war schön, täglich mit vielen Menschen Kontakt zu haben und den Lebensunterhalt für mich und die Kinder zu verdienen. Doch das Alter hat mich müde gemacht.

Wenn ich innerlich nicht im Gleichgewicht bin, mache ich gerne äusserlich Ordnung. Darum holte ich den Staublappen und ging durch die Wohnung und kam bis zum Klavier, dem jahrzehntelang vernachlässigten. Ich hob den Deckel und spielte einige Töne. Eigentlich tönt es noch ganz gut und ich darf ein wenig spielen an meinem ersten freien Tag. Ja, ich darf jetzt doch etwas tun, das mir gerade einfällt und mir Freude macht. Vielleicht, wenn ich täglich üben würde, tönte es besser? Eine Freundin bringt ihre Geige mit. Sie hat immer gespielt und ich versage beim Zusammenspiel jämmerlich. Also muss ich üben! Doch meine Hände haben zuviel verlernt. Resignieren? Nein! Nach zwei, drei Absagen finde ich eine junge Klavierlehrerin und wandere mit meiner alten Musikmappe in die Klavierstunde. Behutsam werden Vorschläge gemacht, damit es besser töne, meine Hemmungen beim Vorspielen besiegt, Vorschläge für neue Stücke gemacht, die ich bewältigen könne. Sie spielt mir vor, lässt mich wählen, fängt an zu loben. Unmerklich wurde auf diese Weise aus dem unbefriedigenden «ich darf» ein befriedigendes «ich muss» und dann, oh Wunder, ein begeistertes «ich darf».

Mit Erstaunen merke ich, wie die Kompositionen mich jetzt viel tiefer berühren als in meiner Jugend. Ich verstehe wohl die Kompositionen viel besser als damals.

Das Gleichgewicht zwischen dem «ich darf» und dem «ich muss» ist nach einem Jahr noch nicht

hergestellt. Doch freue ich mich an meinen Fortschritten im Klavierspiel und nehme auch das «ich muss» hier und anderswo als Vorstufe zu einem schönen «ich darf» gerne in Kauf.

*Frau M. N. in W.*

### **Im Alter wohnt ein stilles Glück**

Schon lange freute ich mich auf die Pensionierung und schmiedete Pläne für den Ruhestand. Zehn Jahre sind seither vergangen. Wohl nimmt man das Leben gemächerlich, aber noch kann ich mich überall nützlich machen, sei es im Haushalt oder im Garten der Tochter und des Sohnes. Ich kann meine Hobbys pflegen, sei es als «Kunstmaler» oder als Verseschmied für Familienfeste. Meinen Enkeln erzähle ich von früheren Zeiten und mit meiner Frau unternehme ich viele kleine Wanderungen. Es braucht ja so wenig, um glücklich zu sein. *Herr J. Z. in Z.*

### **Noch keine Stunde Langeweile**

Mein Mann und ich hatten uns die Jahre nach der Pensionierung so schön vorprogrammiert. Doch es kam anders. Mitten aus seinem tätigen Leben heraus starb mein Mann an Herzversagen. Ich reiste gleich nach dem schweren Verlust zu meiner Tochter und ihrer Familie nach Griechenland. Sie betreuten in einer Grossstadt ein Alters- und Pflegeheim. Dort war meine Hilfe willkommen. Damals waren die Verhältnisse noch recht primitiv, und es fehlte oft am Nötigsten. Mit viel gutem Willen und Humor lösten wir manche Probleme. Nach etlichen Jahren intensiver Arbeit kehrten meine Lieben in die Schweiz zurück. Der Kontakt mit Griechenland ist bis heute nicht abgebrochen, wie glücklich werden Päckli aus der Schweiz in Empfang genommen. Für mich begann in der Schweiz die Pensionierung. Ich bin 72 Jahre alt. Dank meiner guten Gesundheit, für die ich nicht genug danken kann, bin ich nie untätig. Ich besuche regelmässig die Altersheime unserer Gegend, erledige schriftliche Arbeiten für Betagte und stricke Wolldecken für Rollstuhlpatienten. Ich darf ruhig sagen, dass ich noch keine Stunde Langeweile erlebte. Ich bin sehr optimistisch und geniesse die schönen Seiten des Alters. Man muss nur persönlich auch etwas dazu beitragen und zufrieden sein mit dem, was einem geschenkt ist.

*Frau R. Z. in Z.*

### **Es ruhen viele geheime Kräfte in uns**

Seit elf Jahren bin ich pensioniert und es ist mir

noch keine Stunde langweilig gewesen. Ich gebe allen den Rat, sich möglichst früh auf den Tag «P» einzustellen, dann gibt es keinen Pensionierungsschock. Ich brachte zuerst meine Markensammlung in Ordnung, der Garten wurde auf Hochglanz gebracht, und ich organisierte einen Altersclub mit den Pensionierten meiner ehemaligen Firma. Während acht Jahren war ich Obmann dieser losen Vereinigung. Bald entdeckte ich das Altersturnen, und nach kurzer Zeit wurde ich Leiter einer Turngruppe. Die Pfarrei berief mich in die Kommission für Altersfragen. Auf mich passt der Ausspruch, dass Pensionierte weniger Zeit haben als Berufstätige!

Ich gebe Ihnen den guten Rat, legen Sie sich ein Hobby zu, suchen Sie gleich nach der Pensionierung Anschluss. Verschliessen Sie sich nicht, neue Aufgaben zu übernehmen, ohne auf den Lohn zu schauen und Sie werden mit Erstaunen feststellen, was für geheime Kräfte in uns ruhen, sie müssen nur geweckt werden.

Ich hoffe, dass ich meinen Feierabend noch recht lang geniessen kann.

*Herr V. S. in Z.*

### **Die Lage gemeinsam überdenken**

Als uns der Tag «P» bevorstand – auf den wir uns beide sehr freuten – hielten wir eine kleine «Lagebesprechung» ab, die unser zukünftiges Leben betraf, das wir ja von nun an gemeinsam gestalten wollten. So kamen wir zur gegenseitigen Überzeugung, dass das Wörtchen «gemeinsam» nicht ausschliesslich die Bedeutung «alles mit einander tun zu wollen» heisst. Wir nahmen uns vor, jedem seine eigene Bewegungsfreiheit zuzugestehen und vor allem viel Toleranz zu üben. Auch sollte jeder Ehepartner fortan seine eigenen Hobbys und Freundschaften weiter pflegen dürfen, wie in der Zeit vor der Pensionierung. So verbrachten wir das Jahr nach dem Tage «P» recht gut, mit viel schönen Reisen und Erlebnissen.

Jetzt dürfen wir nur hoffen, dass uns noch viele gemeinsame Jahre – bei guter Gesundheit – geschenkt werden.

Rückblickend hat sich unsere «Umfrage im kleinsten Kreise» vor dem Tage «P» gelohnt.

*R. S. in O.*

### **Sich etwas vornehmen**

Mit dem Eintritt ins Seniorenalter fällt man zunächst irgendwie ins Leere und passiert keineswegs automatisch das goldene Tor zur Weisheit. Es fehlen zunächst die täglichen Aufgaben, Er-

lebnisse, Begegnungen, damit auch die Herausforderung. Als Ersatz dafür habe ich eine neue Begegnung angestrebt, nämlich jene mit dem eigenen Ich. Zunächst suchte ich mir alles zusammen, was irgendwie mit unserer Familie zu tun hat. Einiges Material häufte sich an und Verwandte trugen eifrig dazu bei. Dann schrieb ich eine Art Familiengeschichte und Lebensbericht. Mir hat diese Arbeit reiche innere Ernte gebracht und vermutlich werden auch meine Nachkommen etwas daraus schöpfen können. Was mir wichtig scheint: Eine Aufgabe anpacken, welcher Art sie auch sei. Der Möglichkeiten sind viele, so dass man sich bloss vor Hektik bewahren muss. Jene Rentner nämlich, die so gerne verkünden, sie hätten weniger Zeit als vorher, sind kein Vorbild. Etwas Musse und Gelassenheit gehören auch zum erfüllten und sinnvollen Ruhestand, für den die Devise gilt: Zeitraffer ersetzen durch Zeitlupe!

*Herr W. S. in B.*

### **Attacke auf das Selbstwertgefühl**

Obwohl ich meine Berufssarbeit sehr liebte, ist mir der Abschied davon erstaunlich leichtgefallen. Ich war mir bewusst, dass ich meinen «Kulminationspunkt» überschritten hatte und die letzten Berufsjahre von meinen Reserven lebte. Noch genoss ich, als ich zurücktrat, die Wertschätzung meiner Arbeitskollegen und sogar, dank meinem Erfahrungsvorsprung, eine gewisse «Expertenrolle». Aber gerade dieses Gefühl, anerkannt und geschätzt zu sein, löste sich nach meiner Pensionierung alsbald in nichts auf. Ich musste erleben, wie rasch man ersetzt und wie bald auch mehr oder weniger vergessen ist. Die Erfahrung, mindestens auf dem Berufsfeld ein «Niemand» geworden zu sein, ist eine empfindliche Attacke auf das Selbstwertgefühl. Gewiss helfen die ausserberuflichen Kontakte – in Familie, Kirche und Vereinen – ein Stück weit über den Verlust hinweg. Aber gerade meine speziellen beruflichen Kenntnisse sind da überhaupt nicht gefragt.

So ist das Pensioniertwerden mit echten Problemen verbunden. Nach meiner Beobachtung stürzen sich viele Pensionierte in eine krampfhafte Betriebsamkeit, um Problemen auszuweichen. Gibt es wohl Aussprache- und Selbsterfahrungsgruppen, die sich mit den Problemen bewusst im Gespräch auseinandersetzen?

*Herr P. N. in B.*