

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 67 (1989)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Vorbereitung auf das Alter  
**Autor:** Kilchherr, Franz  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724123>

### **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:** 04.05.2026

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

# Vorbereitung auf das Alter

*Kein Zeitplan, kein Wecker diktieren mehr die Aktivitäten nach der Pensionierung. Keine Erwartungshaltung eines Chefs nötigt Leistungen ab. Man ist frei, ungebunden, verfügt über seine Zeit. Beginnt nun die grosse Freiheit?*

## Vieles ändert sich bei der Pensionierung

Mit dem Eintritt in die dritte Lebensphase verändert sich bei vielen Menschen das Leben grundlegend. Die beruflichen Verpflichtungen und Beziehungen fallen weg, man ist nicht mehr gefragt, ist «weg vom Fenster», man hat weniger Freunde, das «Prestige» nimmt ab, der Tagesrhythmus wird anders. Auch der Lebenspartner wird vom Wechsel in den Rentnerstand betroffen. Oft müssen Eheleute mit der neugewonnenen Freiheit umgehen lernen, sich sogar neu kennenlernen. Unter Umständen ist es für die Beziehung gut, wenn Ehefrauen ein- bis zweimal in der Woche «frei» nehmen und Freundschaften weiter pflegen, die sie eingingen, als ihr Mann noch berufstätig war. Manchmal müssen Pensionierte erkennen, dass sie sich Wünsche, deren Erfüllung sie ein Leben lang hinausgeschoben haben, nicht mehr erfüllen können: Reisen werden beschwerlicher, man ermüdet schneller, die Spannkraft lässt nach, das Gehör wird schlechter ...

## Die Frage nach dem Sinn

In einer Zeit, in der die Lebenserwartung immer mehr steigt und in der wir die Aussicht haben, nach der Pensionierung noch lange Jahre zu leben, sollte man sich auf diese Zeit gründlich vorbereiten. Es mutet seltsam an, dass man sich in der Jugend jahrelang auf das Berufsleben ausbilden lässt – es aber meistens nicht für nötig erachtet, sich auf die lange Zeit nach der Pensionierung vorzubereiten.

Die grosse Veränderung bringt nämlich mit sich, dass gerade zu diesem Zeitpunkt die Lebenssinfrage ins Zentrum der Überlegungen steigt. Bis zur Pensionierung hängt das eigene Lebenswertgefühl sehr oft von der Erfüllung der Aufgaben ab, die sich im Beruf und in der Familie stellen. Mit dem Tag X, dem Pensionierungstag, fallen für die Berufstätigen diese Beziehungspunkte zumeist schlagartig weg – auch nicht berufstätige Frauen erleben diesen Wechsel, nur nicht so abrupt. Doch auch für sie muss sich zum Beispiel nach dem Wegzug der Kinder das Lebenswertgefühl an anderen Kriterien messen können.

Früher hatte man die Möglichkeit, diese Fragen unbeantwortet zu lassen – man hatte ja das Geschäft, die Kinder und hatte keine Musse dafür. Nun kann man diesen Fragen nicht mehr ausweichen.

Aber reicht es wirklich, wenn man kurz vor der Pensionierung nachzudenken beginnt, wie man seine Zeit später einteilen will? Sollte man nicht schon lange vor der Pensionierung sich damit befassen, wie man diese «freie Zeit» einteilen



### Nicht rasten und rosten . . .

. . . lieber frisch und gesund bleiben mit modernen TUNTURI-Fitnessgeräten. Für das tägliche 10-Minuten-Training zu Hause. Hanteln Fr. 15.-, Minisprossenwand Fr. 84.-, Pulsmesser Fr. 148.-, TUNTURI-Zimmerfahrrad Fr. 349.-, Rudergehärt Fr. 469.-, etc.

Nicht zuwarten, BON senden – starten!

**BON** **GTSM** **2532 Magglingen**  
032/23 69 03 01/461 11 30

Bitte Prospekt und Bezugsquellen-Nachweis senden

Name/Adresse: \_\_\_\_\_



*Hotel Alpenblick*  
3625 Heiligenschwendi

Heimeliges Familienhotel in ruhiger und prächtiger Lage über dem Thunersee. TV-Aufenthaltsraum, Garten, alle Zimmer mit Dusche/WC, gegen Süden mit Balkon. Zum Entspannen und Geniessen. Viele Ausflugsmöglichkeiten. Sehr gute Busverbindung mit Thun. Halbpension oder Vollpension.

Besitzer und persönliche Leitung: Fam. P. und S. Lüthi-Oberholzer, Tel. 033/43 21 21

will, was man weiter «arbeiten» will. Aufgaben müssen auch in der dritten Lebensphase an uns gestellt werden, ohne diese wird es schwierig, seinem Leben einen wirklichen Sinn zu geben.

### **17 000 besuchten 1988 einen Kurs**

#### **«Vorbereitung auf das Alter»**

Über solche Fragen diskutierte man kürzlich in einem der zahlreichen Kurse zur «Vorbereitung auf das Alter». Er fand in Rheinfelden statt, wurde von der Regionalgruppe Fricktal der aargauischen Industrie und Handelskammer organisiert und steht allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, «die im Laufe der nächsten fünf Jahre pensioniert werden, zusammen mit ihren Ehe- oder Lebenspartnern» offen.

Der Kurs ist einer von den 425 Kursen, die 1988 hauptsächlich von Betrieben oder Arbeitgeberverbänden (320) selber organisiert werden. Kirchliche Institutionen (26), Arbeitnehmerverbände (12), Volkshochschulen und andere Organisationen (darunter auch Pro Senectute) teilten sich im letzten Jahr in die Durchführung der restlichen Kurse. Wie sehr das Interesse an solchen Kursen zunimmt, zeigt die steigende Teilnehmerzahl: Innerhalb der letzten zehn Jahre stieg sie von 5040 auf etwa 17 000. In diesen Kursen werden meist Informationen (Pfarrer, Jurist, Arzt, Vertreter von Pro Senectute) geboten und in Gruppen über eigene Erfahrungen und Erwartungen diskutiert.

#### **Aber ich habe doch meinen Garten**

«Viele Menschen glauben, dass sie für die Zeit nach der Pensionierung gut vorgesorgt haben, dass ein solcher Kurs nicht notwendig ist. Die einen haben ihren Garten, die anderen ihr Hobby. Doch damit ist es nicht immer getan.» Mit diesen Worten begrüßte Paul Scherrer, Organisator der oben erwähnten Kurse in Rheinfelden, die Teilnehmer an den «Gesprächen zur Vorbereitung auf die dritte Lebensphase», wie die Kurse hier heissen. Man spürt, dass die etwa 60 Personen sich bewusst sind, dass sie an der Schwelle eines neuen Lebensabschnittes stehen. Aus ihren Reaktionen lässt sich Interesse, Freude, aber auch eine gewisse Angst ablesen.

#### **Loslassen geht besser mit dem Tod vor Augen**

Der dies sagt, war einmal ein bekannter Schweizer Radrennfahrer. Auch er nimmt an diesen Gesprächen teil. Man glaubt seiner Aussage, denn vor kurzem mussten ihm die Ärzte eröff-

## **Unsere Leserumfrage**

### **Vorbereitung auf das Alter**

Welche Umstellung war für Sie bei der Pensionierung am schwierigsten? Wie haben Sie die Schwierigkeiten gemeistert? Haben Sie die Beziehungen zu Ihrer Lebensgefährtin/Ihrem Lebensgefährten neu gestalten müssen? Was würden Sie heute anders machen, wenn Sie sich nochmals auf die Zeit nach der Pensionierung vorbereiten könnten? Was hat Ihnen der Besuch eines Vorbereitungskurses auf das Alter gebracht? Hat er Ihnen genützt? Was sollte man speziell in einem solchen Kurs behandeln?

Wir freuen uns über Ihre Erfahrungsberichte und Anregungen zum Thema «Vorbereitung auf das Alter».

**Einsendeschluss:** 29. August 1989

**Umfang:** höchstens 30 Zeilen

**Honoriert** werden die abgedruckten Beiträge. (Sofern vorhanden, teilen Sie uns bitte Ihre Postcheck- oder Bankkontonummer mit.)

nen, dass ihm nur noch eine bestimmte Zeitspanne vergönnt ist zu leben. Und durch seine Teilnahme, seine Gedanken werden die für die dritte Lebensphase ausgesprochenen Wünsche, Ziele und Forderungen relativiert und auf den Prüfstand gelegt: Das noch vor allen liegende Leben wird im Vergleich zu der relativ kurzen Lebensspanne des Rennfahrers wertvoll, kostbar. Wir können es noch geniessen, aufschieben, leben.

Und doch erfahren die Gesprächsteilnehmer gerade durch seine Aussagen, dass es sich lohnt, intensiver zu leben, die Augenblicke, die man noch erleben kann, auch zu geniessen, dass man sich an Dingen freuen soll, die «am Wegrand liegen», und dass es sich nicht lohnt, Vergangenen allzu lange nachzutruern. Er redet vom Loslassen, vom behutsamen Loslassen vom Leben, und man glaubt es ihm, dass er dabei ist, sein Leben zu geniessen, sich an ihm zu freuen, solange es möglich ist.

#### **Woran denkt man, wenn vom «älter werden» die Rede ist?**

Die Gespräche in den Gruppen sind intensiv. Die kleinen Runden lassen Mut aufkommen, von sich zu erzählen, seine Probleme offen dar-

zulegen. Herausgefordert vom gestellten Thema «Was kommt mir in den Sinn, wenn man vom älter werden spricht?», ist man unversehens dabei, den Sinn des Lebens, des noch verbleibenden Lebens zu erörtern.

Die geäusserten Meinungen zeigen, dass viele ihre Situation aus einer reichen Lebenserfahrung heraus richtig einschätzen: «Ich werde müder als früher, meine Spannkraft lässt schneller nach.» – «Man muss etwas sein lassen können und nicht ein Programm aufstellen wollen, das man unbedingt erfüllen muss.» – «Ich gestatte mir, Musse zu nehmen, wenn ich sie brauche.» – «Ich weiss, dass das Alter etwas Schlimmes ist.» – «Man sollte auch im Alter offen sein für Neues und die

Probleme an sich herankommen lassen.» – «Man sollte viel mehr Freude am Tag haben, bewusster leben.»

In die Diskussion miteinbezogen ist nicht nur der Gesprächsleiter, Giacomo Huber, sondern auch der Schreibende. Im Grunde genommen ist die Frage nach dem Sinn des Lebens nicht erst kurz vor der Pensionierung zu stellen, sondern schon früher, das ganze Leben lang. Und ich überlege mir, ob es vielleicht gut wäre, dass bei diesen Gesprächen nicht nur die kurz vor der Pensionierung Stehenden teilnahmen, sondern auch Jüngere. Beide könnten von diesen Überlegungen und Gesprächen profitieren.

Franz Kilchherr

## Ich küsse Ihre Hand, Madame



*Die Operetten-Melodien, vorgetragen von Giacomo Huber, finden in Altersheimen oder an den Kursen für die Pensionierungs-Vorbereitung, die der Opernsänger als Moderator leitet, ein dankbares Publikum.*

In jungen Jahren studierte ich Gesang und Theater. Aus familiären Gründen konnte ich den etwas unsicheren Beruf als Opernsänger vorerst jedoch nicht ausüben. Ich griff auf meine kaufmännische Erstausbildung zurück und arbeitete auf einer Personalabteilung.

1979 reiste ich von einem Berufstheater zum andern und bemühte mich um eine Anstellung als Opernsänger. Aber ich war inzwischen 45 Jahre alt und erfuhr, dass ich mir ein festes Engagement aus dem Kopf schlagen musste. Die auf jung eingestellte Gesellschaft liess mir wenig Aussichten. Trotzdem wollte ich meine Pläne nicht aufgeben.

Bereits seit drei Jahren leitete ich verschiedentlich Gesprächsgruppen zur Vorbereitung

auf die Pensionierung. Diese Arbeit war es schliesslich, welche mich ermutigt hat. Wie oft habe ich in diesen Gesprächsrunden doch erfahren, dass Älterwerden nicht nur Schicksal, sondern auch Chance sein kann!

1982 lernte ich die 70jährige Pianistin Helen Heeb kennen. Zusammen erarbeiteten wir ein auf Senioren zugeschnittenes Programm mit Operettenliedern und anderen Melodien aus der Zeit, als die heutigen Senioren noch jung waren. 1984 war es dann soweit. Wir machten uns mit unserem Programm auf Tournee in Altersheimen, Alterszentren und Kirchengemeindehäuser.

Der Erfolg war gross, und die dankbaren Komplimente von Senioren spornten uns an, unsere Gastspiele auszudehnen und mit neuen Programmen zu ergänzen. 1987 habe ich meine Tätigkeit im Personalwesen aufgegeben, um in meiner neuen Aufgabe voll aufgehen zu können. Inzwischen haben sich zum ersten Programm, welches wir über 170 Mal aufgeführt haben, vier weitere gesellt. Immer wieder erlebe ich von neuem, wie Musik buchstäblich «unter die Haut» gehen kann. Besonders eindrücklich ist es, wenn es mir gelingt, Menschen, die vor der Aufführung noch teilnahmslos in eine Ecke geschaut haben, gelegentlich ein Strahlen aufs Gesicht zu zaubern.

Die Aufgabe als Moderator in den Kursen für die Pensionierungs-Vorbereitung habe ich beibehalten. Schliesslich hat sie dazu beigetragen, dass ich den Schritt zum freischaffenden Künstler gewagt habe. Zudem geben mir die 15 bis 16 Kurse, welche ich pro Jahr leite, immer wieder wertvolle Anregungen fürs persönliche Älterwerden.

*(Auszug aus einer Selbstdarstellung von Giacomo Huber)*

ytk