

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 67 (1989)  
**Heft:** 5

**Rubrik:** Unsere Leserumfrage : Vorbereitung auf das Alter

### **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:** 23.02.2026

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



# Vorbereitung auf das Alter

*Aus den 33 Zuschriften zum Thema «Vorbereitung auf das Alter» ist zu ersehen, dass die Pensionierung nicht nur unterschiedlich vorbereitet, sondern auch sehr individuell gemeistert werden kann. Die Kurse zur Vorbereitung auf das Alter scheinen noch recht wenig bekannt zu sein und stiessen auf geteilte Meinungen. Ein Punkt, der häufig angesprochen wurde, sind die Veränderungen innerhalb der Beziehung. Die Antworten zeigen deutlich, dass die Pensionierung nicht nur für die Berufstätigen eine Umstellung ist, sondern auch für die Hausfrau mit bedeutsamen Veränderungen verbunden sein kann. Obwohl wir in der Regel keine namenlosen Beiträge abdrucken, haben wir zwei anonyme Zuschriften in die Auswertung aufgenommen, weil gerade diese die Pensionierung aus der Sicht der Hausfrau sehr eindrücklich beschreiben.*

ythk

## Je früher, desto besser

Wichtig ist die Einsicht, dass der Ruhestand eine neue Aufgabe und somit eine ernsthafte Herausforderung bedeutet. Wie man sich auf seinen Beruf vorbereitet, so muss auch der Ruhestand geplant werden. Je früher, desto besser – jedenfalls nicht erst im Rahmen der Vorbereitungskurse auf das Alter. Ein blosses Hobby mag als Ausgleich zur Berufsarbeit ausreichen, nicht aber zur sinnvollen Gestaltung des Ruhestandes. Dazu müssen die Impulse möglichst frühzeitig ausgelöst und entwickelt werden, denn die Lust am Neuen, Initiative und Kreativität werden dem alternden Menschen nicht als Geschenk vom Himmel fallen.

Herr W. Sch. in B.

## Finanzielle Information ist nötig

Neun Jahre nach dem Eintritt in den «Unruhestand» plagt mich die Umfrage nach einer Vorbereitung auf das Alter gar nicht mehr. Allerdings hätte ich es 1980 geschätzt, wenn mir ein solcher Kurs bekannt gewesen wäre! Sicher hätte ich denselben besucht, obwohl ich keine Längeweile kenne. Ich finde es wertvoll, wenn man die zukünftigen Pensionierten nicht einfach so ihrem Schicksal überlässt, und meine, dass es

Pflicht der Arbeitgeber sein sollte, solche Vorbereitungskurse zu organisieren. Nötig wäre auch, dass man über die finanzielle Seite vorzeitig genug informiert wäre, nicht dass man bei der Pensionierung plötzlich ratlos mit drei Fünfteln des vorherigen Auskommens jonglieren muss.

Herr H. W. in R.

## Übergang noch nicht gemeistert

Im letzten Arbeitsjahr habe ich einen Kurs zur Vorbereitung auf das Alter besucht. Die Hinweise auf mögliche Probleme nach der Pensionierung und die Anregungen für eine neue Budget-Aufstellung waren nützlich. Trotzdem ist der Übergang noch nicht gemeistert. Es ist mühsam, ganz auf die eigene Initiative angewiesen zu sein, keinen festen Tagesablauf mehr zu haben und nicht mehr regelmässig mit Menschen Kontakt zu haben.

Frau D. E. in Z.

## Vorbereitungskurse sind empfehlenswert

Die Kurse zur Vorbereitung auf das Alter haben uns Mut gemacht, auch im Alter noch etwas Neues zu wagen. Dafür sind wir immer dankbar. Solche Vorbereitungen sind allen «AHV-Teenagern» zu empfehlen. Mein Mann ist so beschäftigt und überall im Einsatz, dass er ganz vergisst, mit mir etwas zu unternehmen. Auch das wird sich hoffentlich noch einrenken. Jedenfalls ist es eine schöne Zeit, pensioniert zu sein. Auch kann man nicht genug danken, dass es die AHV gibt.

Frau M. S. in N.

## Vorbereitungskurse sind sicher wertvoll

Wenn ich mich nochmals auf die Zeit nach der Pensionierung vorbereiten könnte, würde ich mich besser informieren. Ich kenne die Vorbereitungskurse nicht, aber ich stelle sie mir sehr wertvoll vor. Solche Kurse, in denen man fachmännische Hilfe und geeignete Literatur angeboten bekommt, können sicher dazu beitragen, dass man staunt, wie vielfältig und bunt der Alltag werden kann. Es wäre schön, wenn diese Vorbereitungskurse auch in den Dörfern verbreitet würden.

Frau M. T. in R.



### Wer mit 50 noch kein Hobby hat ...

Ich habe keinen Vorbereitungskurs besucht, mich aber durch die Lektüre von zahlreichen Büchern und Artikeln auf die Pensionierung vorbereitet. Ein wesentlicher Ratschlag, der fast überall zu lesen war, sei hier weitergegeben: Die Vorbereitung auf die Pensionierung fängt nicht mit 64 Jahren an, sondern ein Jahrzehnt früher. Wer mit 50 noch kein Hobby hat, der schaffe sich rasch eines – oder bessere mehrere – an. Auch die Mitgliedschaft und Mitarbeit in Vereinen ist wichtig.

*Herr E. W. in W.*

### Planung hat keinen Sinn

Nach meiner Überzeugung ist es ein grosser Irrtum, sich für irgend etwas im menschlichen Leben programmiert vorzubereiten. Es ist auch falsch, wenn man schreibt, vieles ändere sich nach der Pensionierung. Vorausgesetzt, man hat die richtige Einstellung zum Leben, ändert sich nämlich überhaupt nichts. Was nach der Pensionierung geschieht, lässt sich nie und nimmer durch einen noch so guten Kursleiter ändern. Wichtig ist, dass wir jeden neuen Tag aus innerster Überzeugung jener Kraft danken, die uns ermöglicht zu leben, und nicht irgendeinem Kursleiter, der uns versucht weiszumachen, was nachher kommt.

*Herr J. T. in D.*

### Kein Blitz aus heiterem Himmel

Dass man einen Kurs für Gesundheit, Diätküche, Erwachsenenbildung usw. besuchen möchte und muss, ist einleuchtend. Einen Kurs zu besuchen, um das Alter vorzubereiten, würde ich mich schämen. Schliesslich hat man zwanzig bis vierzig Jahre Zeit, eingehend seine Umgebung, seine körperlichen und geistigen Fähigkeiten beziehungsweise seine Grenzen kennenzulernen. Man lebt ja nicht einfach in den Tag hinein, so dass man von der Tatsache «morgen ist der Letzte» nicht wie von einem Blitz aus heiterem Himmel überrascht wird. Den Senioren stehen für gesunde und kranke Tage unzählige Institutionen, Fürsorgestellen und Unterhaltungsmöglichkeiten zur Verfügung, so dass man in dieser Hinsicht höchstens die Qual der Wahl hat.

*Frau H. R. in K.*

### Pensionierung war ein Traumwort

Als ich vor zwölf Jahren pensioniert wurde, gab es – zumindest auf dem Lande – keine Kurse zur Vorbereitung auf das Alter. Abgesehen davon, dass ein solches Seminar auch niemand besucht hätte, wozu auch? «Pensionierung» war ein Traumwort, das Ziel eines arbeitsreichen Lebens. Der Traum ist nun in Erfüllung gegangen. Ich freue mich jeden Monat über die AHV-Rente. In der vielen Zeit, die mir jetzt zur Verfügung steht, treffe ich mich mit Freunden oder unterstütze hilfsbedürftige Alte. Das gibt meinem Leben Sinn.

*Herr E. Sch. in K.*

### Frei von Zwängen

Bin ich endlich frei von Zwängen, die mich jahrelang bedrängen, liegt viel freie Zeit vor mir für Lektüre, Wandern, Tier, Gartenarbeit, Basteln, Sport und zu helfen da und dort: Einen Kurs, so will mir scheinen, brauche ich nun wirklich keinen!

*Herr A. Sch. in Sch.*

### Erwartungsvolle Freude

Für meinen Mann und mich bedeutete die Umstellung auf das verheissungsvolle freie Leben nach seinem 67. Geburtstag vor allem eine erwartungsvolle Freude, aber auch eine gewisse Sorge um den künftigen Lebensunterhalt, weil es für uns keine Pension gab. Gottlob gab und gibt es die AHV! – Unsere Beziehung blieb gleich gut wie vorher. Da sich kein Ärger und keine Sorgen aus dem Geschäftsleben mehr einstellten, verliefen die ersten zehn Jahre unseres dritten Lebensabschnittes sehr harmonisch. Mein Mann war vielseitig interessiert und begabt. In meinem Gebiet behielt ich ganz freie Hand. Auch wenn wir nie aus dem vollen schöpfen konnten, waren wir glücklich und zufrieden und hätten sicher keinen Vorbereitungskurs für das neue Leben benötigt, falls es damals, 1971, schon solche gegeben hätte!

*Frau D. K. in T.*

### Erstens kommt es anders ...

Es ist schon recht, das Alter zu planen, aber man muss flexibel bleiben. Wir stellten uns darauf



ein, dass unser Sohn bei unserer Pensionierung im heiratsfähigen Alter sein würde und den Hof übernehmen könnte. Lange vor unserer Pensionierung überraschte er uns aber mit dem Wunsch, den Hof zu übernehmen. Weil wir noch keine AHV-Rente bekamen, planten wir, einen eigenen Betriebszweig aufzubauen. Bald darauf erlitt mein Mann einen Hirnschlag. So wurde ich Krankenpflegerin statt Schweinezüchterin. Diese Aufgabe nahm mich so in Anspruch, dass ich heilfroh war, dass eine junge Bäuerin auf dem Betrieb zum Rechten sah. Als mein Mann nach zwei Jahren starb, fühlte ich mich verloren. Ich musste eine neue Aufgabe finden und war deshalb gerne bereit, einer kranken Nachbarin die Haushaltung zu besorgen. *Frau I. K. in F.*

### Ärger ist Gift für uns Alte

Meine Frau und ich, schon 18 Jahre AHV-Bezügler, hatten keine Schwierigkeiten mit der Umstellung. Wir wussten, dass es wichtig war, unser Leben nicht zu eng zu planen, für vieles offen zu bleiben, Kontakte zu jüngeren und älteren Menschen nicht abreißen zu lassen. Um einen ungestörten Lebensabend verbringen zu können, muss Ärger, soweit möglich, ausgeschaltet werden. Ärger ist Gift für uns Alte. Man muss versuchen, vor der Pensionierung Streitigkeiten, die in den vergangenen Jahren unter dem Druck der Arbeit entstanden sind, aus der Welt zu schaffen. Wir haben unsere Wohnbedürfnisse vor der Pensionierung gemeinsam überdacht und jedem einen eigenen Arbeitsplatz geschaffen. Ein stilles Plätzchen, wo wir Atem holen können.

*Herr E. L. in Z.*

### «Mödeli» annehmen

Seit dem Besuch eines Kurses für die Vorbereitung aufs Alter sind ein paar Jährchen vergangen, in denen wir uns gut zurechtgefunden haben. Wir sind dankbar, dass uns so viele frohe und gesunde Tage geschenkt wurden. In der Lebensphase des Älterwerdens sind grundlegende persönliche Veränderungen kaum mehr zu erwarten. Daher muss man Bereitschaft zeigen, die – im langen Leben erworbenen – «eigenen Mödeli», aber vor allem diejenigen seines Partners, gelassen annehmen zu können. *Frau R. Sch. in O.*

### Den Rank gefunden

Mein Mann freute sich sehr auf seine Pensionierung und hatte sie im Geschäft schon lange vorbereitet. Natürlich freute ich mich mit und für meinen Lebenskameraden. Trotzdem sah ich der Zeit mit gemischten Gefühlen entgegen. Ich stellte mir vor, dass sich im Haushalt einiges ändern würde. Die Bereitschaft, mich umzustellen, schien mir wichtig. Das Hauptanliegen war mir, dass es meinem Lebensgefährten wohl ist daheim. Wir sollten und wollten für einander Zeit haben. An die genauen Essenszeiten halten wir uns, nicht aus Pedanterie, aber um ein festes Gerüst zu haben. Sonst hat jedes von uns viel Freiheit. Mir scheint, wir hätten den Rank gefunden und sind zufrieden und dankbar, dass wir noch zusammen sein dürfen. *Frau L. M. in B.*

### Der Frau nicht auf die Füsse trampen

Mit der Zeit habe ich gemerkt, dass man der Frau nicht zuviel auf den Füßen herumtrampen darf, wie man so schön sagt. Man muss ihr gewisse Freiheiten lassen, die sie vor der Pensionierung des Mannes hatte. Sonst ist der Teufel los. Die Frau ist unzufrieden, und der Ruhestand gerät durcheinander und artet schliesslich in Streit aus. Das wäre doch auch schade – man soll die Zeit der Pensionierung miteinander geniessen können zum Wohle von Frau und Mann, oder etwa nicht?! *Herr M. M. in A.*

### Es gibt oft Diskussionen

Die Umstellung nach der Pensionierung ist für die Hausfrau und «nur» Mutter besonders schwer. Nachdem die Kinder ausgeflogen sind, kommen die Jahre, während der sie Sport treiben, einem Hobby nachgehen, sich sozial engagieren kann usw. Am Abend hat sie Zeit für den Mann. Nach der Pensionierung läuft er ihr den ganzen Tag in der Wohnung herum ... «Znüni», «Zvieri» – alles muss serviert werden. Zudem verlangt er, dass sie ihn ständig auf Spaziergängen und Reisen begleitet. Der Haushalt, welcher nun mehr Arbeit gibt, muss zwischendurch gemacht werden. Für eigene Interessen bleibt weniger Zeit. Es gibt oft Diskussionen, kurze und lange, leise und laute. Die Illusion, dass sich der Mann nach der Pensionierung auch einmal nach



ihr richte, wird enttäuscht. Das Beste ist, Geduld zu üben, nachzugeben, ja und amen zu sagen, um Ruhe zu haben und Streit zu vermeiden. Helfen kann vielleicht eine Beschäftigung, die dem Mann Spass macht oder das Pflegen des Freundeskreises (Mehrarbeit für die Frau) oder der Versuch, die Zärtlichkeit aufrecht zu erhalten, was aber unter diesen Umständen sehr schwierig ist.

### Ich gehe weg

Lange vor der Pensionierung redete ich mit meinem Mann darüber. Er hatte keine Bedenken. Weil er lebte, um zu arbeiten, habe ich lange Jahre alles allein besorgt: Kindererziehung, Geldsachen erledigt, Kleider für mich und die Kinder genäht und den Garten mit Liebe gepflegt. Als nun die Zeit der Pensionierung kam, ging mein Mann in den Garten, stach die Erde um und machte meine geliebten Blumen aus! So liess ich ihn machen und sah mit Wehmut noch Schlimmerem entgegen. Im Winter übernahm er auch die Küche. Er kaufte alles ein und sagte mir, was ich kochen müsse. Es war schlimm. Ich wollte tolerant sein. Doch eines Morgens schrieb ich auf einen Zettel «Ich gehe weg, ich komm nicht mehr» und legte ihn auf den Tisch. Als ich am Abend doch wieder da war, hatte er grosse Freude. Seither hat er den Garten und ich die Küche!

### Ein offenes Haus

Langsam gehe ich der Pensionierung entgegen. Für mich ist ganz klar, dass es eine schöne Zeit werden soll. Darum will ich die vor mir liegende Zeitspanne des Älterwerdens gut planen. Die schönste Zeit in meinem Leben war, als ich unsere fünf Kinder geboren habe und mit ihnen die ersten Schritte gegangen bin. Das Loslassen in ihr eigenes Leben fiel mir schwer, verursachte oft schlaflose Nächte und brachte viel Tränen. Allzuoft fragte ich mich, wozu mein Leben noch diene. Im richtigen Moment, gerade als unser Haus durch den Auszug unserer Kinder immer einsamer wurde, kam die Anfrage, ob ich mich wieder beruflich einspannen liesse. Meine spontane Zusage habe ich nie bereut. Für die Zeit, die vor uns liegt, plane ich ebenfalls Aktivitäten. Das oft einsame Haus, das eigentlich für zwei ältere Menschen reichlich gross erscheint, wird

nicht verkauft, sondern soll «sanft» renoviert werden. In diesem «neuen alten Haus» sollen unsere Enkel und Enkelinnen ihr Refugium finden. Es soll jederzeit und bei allen ein offenes, freies Grosselternhaus sein, in das man sich auch zurückziehen kann, wenn es einmal nötig werden sollte.

*Frau K. S. in R.*

### Wohnungswechsel

Das erstrebenswerte Ziel für die Zeit nach der Pensionierung war für uns, an einem schönen Ort zu wohnen und viel in der freien Natur wandern zu können, ohne aber abgeschlossen zu sein. Es war ein glücklicher Zufall, dass wir noch vor der Pensionierung in meiner Heimatgemeinde eine Wohnung finden konnten, die unseren Wünschen rundum entsprach. Die verbleibenden Jahre bis zum Tag «P» waren wir oft hier, und wir freuten uns auf den Umzug. Jetzt haben wir uns gut eingerichtet und sind der Meinung, dass ein überlegter Wohnungswechsel eine Herausforderung bedeutet, die den Arbeitsverlust besser verschmerzen lässt. Hauptsache ist, wir bleiben für neue Eindrücke offen, auch wenn – oder gerade weil – diese nicht im voraus zu planen sind.

*Herr F. S. in S.*

### Vom Schicksal überrollt

Von Vorbereitung auf das Alter war bei uns keine Rede. Wir wurden sozusagen überrollt durch eine akute Erkrankung meines Mannes. Mein Mann war freiberuflich tätig, so dass wir ausser der AHV keine Pension bekommen. Und so war es zuerst auch die finanzielle Situation, die uns Sorgen machte. Unser menschlicher Steuerinspektor tröstete mich: «Für ein Paar Finkli für Ihren Enkel wird es schon reichen!» Daran musste ich denken, als ich kürzlich Finkli für Enkel Nummer vier kaufte ... Der Umzug aus Haus mit Garten in eine Stadtwohnung gelang uns mühelos. Manche unserer Freunde haben sich darüber gewundert – und sind unserem Beispiel gefolgt.

*Frau I. I. in D.*

### Ruhestand mit 78 Jahren

Mit 65 dachte ich noch nicht an eine Pensionierung. Bis zu meinem 78. Lebensjahr habe ich die kleine Druckerei zugunsten meines Compagnons weitergeführt. Jahrelang hat mir meine



Gattin im Geschäft beigestanden, und nun ist es selbstverständlich, dass ich ihr im Haushalt helfe. Im Elternhaus habe ich diesbezüglich gelernt, Hand anzulegen und amte heute in der Küche als Abwaschmaschine. Wir haben beide den Jahrgang 1903 und dürfen noch mit dem Auto einkaufen gehen.

*Herr W. K. in W.*

### Ideale Lösung

Als mein Mann vor 14 Jahren ins Rentneralter kam, wurde er angefragt, ob er bereit wäre, zwei bis drei Tage in der Woche weiterzuarbeiten. Da er in bester Verfassung war, sagte er zu. Aber auch ohne diese ideale Lösung hätten wir keine Probleme. Mit Haus und Garten und einem Partner mit zwei rechten Händen und vielerlei Hobbys ist die Gefahr der Langeweile klein, sofern die Gesundheit mitspielt.

*Frau D. M. in B.*

### Als Mensch am Menschen tätig sein

Ich habe den Ruhestand in den letzten Jahren meines Berufslebens geistig vorbereitet. Wenn ich zurückblicke, kann ich feststellen, dass ich dies richtig gemacht habe. Es gab damals zwar noch keine Kurse zur Vorbereitung auf das Alter. Aber man hatte doch Zeit, sich ein Hobby auszuwählen, das man quasi als «Beruf» im Ruhestand betreiben kann. Bei Albert Schweitzer habe ich einmal gelesen: «Wir müssen uns ein Nebenamt suchen, in dem wir uns rein als Menschen am Menschen betätigen. Wir sollen Sonne sein für das Gute, das in den Herzen der andern ist.» Ein solches Nebenamt konnte ich nach der Pensionierung antreten, als ich in die Fürsorgebehörde unserer Gemeinde gewählt wurde. Dies hat mich bis heute glücklich gemacht.

*Herr F. W. in H.*

### Vorsatz eingehalten

Meine Vorbereitung auf das Alter war keine Vorbereitung, sondern nur Vorfreude auf ein Leben ohne Wecker und möglichst ohne Uhr. Dafür aber Zeit zu haben für all die vielen Arbeiten, welche mir Freude bereiten und für welche ich nach der Arbeit zu müde war. Damals, vor der Pensionierung, habe ich mir vorgenommen, nie zu sagen «Ich habe keine Zeit». Seither sind zwölf Jahre vergangen, und ich glaube, den Vorsatz immer eingehalten zu haben.

*Frau H. W. in Z.*

### Ich gab mir einen «Schubs»

Vierzehn Tage nach der Pensionierung trat ich eine 3monatige Weltreise an. Als ich wieder zurück war, erlebte ich viele zermürend einsame Stunden. So gab ich mir einen inneren «Schubs» und meldete mich für einen Kurs «Porzellanmalen» an. Obwohl ich an mir bisher nie eine kreative Ader bemerkt hatte, gehört dieses Malen nun zu meinen beglückendsten Stunden. Ich glaube, dass in jedem Menschen ungeahnte Kräfte vorhanden sind, die nicht geweckt werden. Vor drei Jahren – ich bin heute 72 – trat ich als Gründermittglied einem Seniorentheater bei. Abgesehen vom nötigen Gedächtnistraining fand ich da liebe Freunde, die mein Leben beglückend verschönern. Quälende Einsamkeit kenne ich nicht mehr, ich lebe auch viel intensiver.

*Frau S. W. in S.*

*Auswertung: Yvonne Türler*

Weitere Informationen zum Thema «Vorbereitung auf das Alter» vermittelt das Informations-Set «Im Lauf der Zeit ... nachdenken über das eigene Älterwerden», das zum Preis von Fr. 6.– in Briefmarken bezogen werden kann bei: Pro Senectute Kt. Zürich, Altersplanung, Postfach, 8032 Zürich.

## Bei Rheuma, Gicht und Ischias: Kernosan Kräuter-Massageöl

Ischias? Arthritis? Muskelschmerzen? Dann hilft Ihnen Kernosan-Kräuter-Massageöl Ihre Schmerzen lindern. Es wärmt und wirkt entspannend. Ideal gegen Erkältungen. Wirksame Sportmassage vor und nach dem Einsatz. Heilsam bei Muskelkater, Gelenk- und Nervenentzündungen. Kernosan-Kräuter-Massageöl ist aktiv, während Sie schlafen.

In Apotheken und Drogerien.



PFLANZLICHE HEILMITTEL



DER VERTRAUENSMARKE

E. KERN AG, NIEDERURNEN. PHARMAZEUTISCHE KRAUTERSPEZIALITÄTEN.

