

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 72 (1994)
Heft: 3

Rubrik: Lesermeinungen : Pensionierung - Ende oder Neubeginn?

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: 09.04.2026

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

Pensionierung – Ende oder Neubeginn?

Über 50 Briefe sind zu diesem Thema eingegangen, etwas mehr als üblich. Um es gleich vorwegzunehmen: Ein Rezept für eine «erfolgreiche» Pensionierung gibt es nicht – aber viele Leserinnen und Leser haben eine ihnen zusagende Lösung gefunden. Sie kommen mit der neuen Freiheit gut bis sehr gut zurecht, für ein paar Glückliche ist es gar die schönste Zeit ihres Lebens. Aber einige, vor allem Frauen, erleben nur die Schattenseiten der Pensionierung. Sie finden es schwierig, den ganzen Tag mit ihrem Mann zusammenzusein – die Interessen sind zu verschieden, es lässt sich keine befriedigende neue Rollenteilung finden, man fühlt sich nicht mehr frei. Auch für die «Glücklichen» ist der Übergang vom Erwerbsleben ins «AHV-Alter» nicht immer problemlos verlaufen, aber nach einer Zeit der «Trauer» haben sich neue Türen geöffnet, und man hat sich ein neues Tätigkeitsfeld erschlossen oder neue Interessen entdeckt. Und von diesen Erfahrungen können andere, nicht nur Jüngere, profitieren, obwohl jede oder jeder den eigenen Weg finden muss. (Die Diskussionsbeiträge werden einer Dokumentation für Vorbereitungskurse auf die Pensionierung beigelegt.)

Die Pensionierung

Ein Genuss!

Zuerst möchte ich festhalten, dass ich während 45 Jahren freudig im anspruchsvollen Erwerbsleben gestanden bin. Da ich den Begriff Langeweile nicht kenne, musste ich mich auf die Pensionierung nicht vorbereiten. Ich geniesse sie als die schönste, weil freieste Zeit meines Lebens! Endlich darf ich über meine Zeit bestimmen, Freundschaften pflegen, ohne Zeitdruck Besuche im Pflege- und im Altersheim machen, hier ein Büsi hüten, da im Garten und beim Einmachen helfen, spontan in den Zug sitzen, um in Martigny oder Lugano eine Kunstaussstellung zu besuchen, soziale Einsätze übernehmen, Musik hören, lesen, lesen, lesen – oder einfach sein. Jeden Morgen erwache ich mit dem starken Gefühl der Dankbarkeit dafür, dass es mir so gut gehen darf. Das grösste Geschenk ist, dass – obwohl nicht mehr brestenfrei – die Gesundheit all dies noch erlaubt.

Frau E. R. in Z.

Macht keine Probleme

Meine Pensionierung fiel in die zweite Rezession. Im Geschäft wurde ich nicht ersetzt. Ich wurde gefragt, ob ich gewillt sei, wöchentlich zwei bis drei Tage zu arbeiten. Mein Gesundheitszustand war sehr gut, und ich sagte zu. Aber auch ohne diesen Idealfall sorgte ich

mich nie. Mit Haus, Garten, Auto und der wanderlustigen Frau sah ich keine Probleme. Seit einigen Jahren muss ich kürzer treten. Regelmässig jasse ich mit Turnerkameraden, während meine Frau mit der Wandergruppe der Pro Senectute öfters unterwegs ist. Für uns ist das eine gute Lösung. Jedes kommt auf seine Rechnung und ist zufrieden.

Herr Paul Michel

Eine Enttäuschung!

Vielleicht habe ich mich zu sehr darauf gefreut, zu viel erwartet und erhofft! Als unsere Freizeit noch auf Wochenenden und Ferien beschränkt war, haben wir diese geplant, interessant gestaltet und ausgekostet, um nachher dem Alltag wieder gewachsen zu sein. Ganz naiv sah ich in der Pensionierung «ewige Ferien». Daraus ist nun grauer Alltag geworden, weniger farbig als die 15 vorausgegangenen Jahre, wo ich den Tag fast ganz nach meinen Wünschen gestalten konnte. (Die Kinder waren aus dem Haus, der Mann den ganzen Tag abwesend.) Den Haushalt hatte ich im Griff und konnte auch einmal Fünfe gerade sein lassen, wenn ein sonniger Tag zum Ausgehen lockte. (Ausfahrten oder Wanderungen mit Freundinnen, Jassnachmittage bei meiner Mutter, Stadtbummel, Kaffeekränzchen oder Besuche.) Mann und Haushalt litten in keiner Weise darunter; Wohnung und Wäsche waren in Ordnung, und das Abendessen stand beizeiten auf dem Tisch. Eine Frau wird halt eigentlich nie richtig pensioniert, höchstens von der Lohnarbeit. Ich war 16 Jahre «nur» Hausfrau und habe später bei zwei Vereinen ehrenamtlich als Kassierin geamtet und 20 Jahre lang die Sektion einer Krankenkasse betreut, womit ich mir ein Taschengeld verdiente. Mit 62 gab ich dies alles auf, damit unsere Zweisamkeit nicht darunter zu leiden hatte! Mein Mann raucht und trinkt nicht, geht nicht ins Wirtshaus, hat aber auch keine Hobbys, weder Freunde noch Kollegen, ist in keinem Verein oder Sportklub; folglich ist er einfach

immer da! (Wenigstens hat er sich letztes Jahr ein Velo gekauft.) Obwohl wir uns in der Hausarbeit aufteilen, wird man nicht schneller damit fertig! Ich reise fürs Leben gern. Vor zwei Jahren hat es mich wieder einmal gepackt, doch mein Mann zeigte kein Interesse. So bin ich bei «Baumeler» gelandet und habe mit meiner verwitweten Schwester wunderschöne Wandertage erlebt. Letztes Jahr bin ich in der «Zeitlupe» auf einen Englischkurs gestossen, bin nach Chester gereist und war begeistert! Meinem Mann ist das Essen wichtiger als die Freizeitgestaltung, eigentlich lebt er am liebsten «einfach in den Tag hinein». Sein täglicher Slogan: «Was choche mer hüt?»

Frau L. E. in R.

Eine schreckliche Zeit

Mein Mann liess sich schon mit 60 Jahren pensionieren. Alle Kinder waren aus dem Haus, und ich hätte endlich einmal etwas für mich tun können. Es war schrecklich, immer jemanden zu Hause zu haben, der um diese oder jene Zeit essen wollte. Alles sollte plötzlich nach ihm gehen. Ich fühlte mich voll unter Kontrolle. Nie gehen wir aus. Immer will er schlafen und rumhängen. Kein Ausflug, nichts! Die schrecklichste Zeit unserer Ehe!

Frau M. W. in M

Neue Horizonte

Den Freundeskreis erweitern!

Bei mir ergab sich das fast von selbst, dadurch, dass ich vermehrt Zeit für meine Sohnesfamilien hatte und bei ihnen andere jüngere Menschen kennenlernte. Und weil ich noch einen kleinen sozialen Einsatz geleistet habe. Ich sehe nun, wie wichtig ein «verjüngter» Freundeskreis ist. Einmal werden die Freunde und Bekannten von früher auch älter, den einen oder andern hat man schon durch den Tod verloren. Was aber weitergeht, ist das Leben, welches sich dauernd verändert. Wenn man nur

schon an die vielen neuen Worte und Bezeichnungen denkt, welche uns durch die Medien dauernd überfallen. Mir scheint, jüngere Leute wissen da viel besser Bescheid und sind gerne zum Erklären bereit. Aber auch in praktischen Dingen ist es gut, wenn man auf jüngere Freunde zählen kann (Vorhänge herunternehmen und wieder aufhängen, Mineralwasser einkaufen usw.). Kurz: Ein grosser Freundeskreis verschönt die Rentnertage, aber wir müssen etwas dafür tun und ihn pflegen.

Frau Ursula Schneider

Der Hörbehinderten-Verein

Als ich mich mit 55 Jahren mit meiner stets zunehmenden Hörbehinderung auseinanderzusetzen hatte und deswegen dem Verein für Hörbehinderte beitrug, dachte ich nicht im Traum daran, hier eine besondere Aufgabe zu finden. Schon drei Jahre später wurde ich Kassier, sechs Jahre später übernahm ich das Präsidentenamt. 1980 war für unseren Verein die Feier des 40jährigen Bestehens vorgesehen. Da war ich recht froh, dass ich nach meiner Pensionierung noch vier Monate Zeit hatte, um dieses Fest vorzubereiten, 1990 war es dann das 50jährige Jubiläum. Und jetzt mit 79 Jahren bin ich immer noch Vize-Präsident und Kassier und habe daneben noch weitere Aufgaben.

Herr H. Wollensack

Spitex und Patientenbibliothek

Die bange Sorge mancher Ehefrau «Wie wird das wohl gehen, wenn mein Mann nicht mehr beruflich beansprucht ist?» war bei uns überflüssig. «Du bisch jo no meh furt weder vorhär!» hiess es bei uns. Tatsächlich hatten drei neue Aufgaben auf mich gewartet: Vorerst die Schaffung der Dienste für die Betreuung der Betagten ausserhalb der Heime. Diese Dienstleistung war vor 22 Jahren bei uns neu, heute ist sie als «Spitex» bekannt. – Die Reorganisation und Führung einer Patientenbibliothek stellte sich als weitere packende und interessante Aufgabe. – Schliesslich entdeckte ich

meine Freude am Organisieren als Stütze der Leiterin eines auswärtigen Altersheimes. Diese ungewohnten Aufgaben bedingten die Beratung durch kompetente Fachleute, schufen neue Beziehungen und bereiteten mir ein reiches Mass an Freude.

Herr R. Walter, Neuhausen am Rheinfluss

Ein Sprachkurs

Mit 65 Jahren besuchte ich einen Sprachkurs in Schwedisch, um meine beiden Enkelkinder zu verstehen (ich habe mit Erfolg abgeschlossen). Da ich bei bester Gesundheit sein durfte, fühlte ich mich verpflichtet, Einsamen, Armen, Kranken und Behinderten zu helfen. Vor Jahren erschien ein Inserat in der «Zeitlupe» mit dem Wunsch, ein Rentnerehepaar zu finden, das während der Abwesenheit der Besitzer Haus, Garten und Haustiere hüten würde. Diese Tätigkeit üben wir noch heute mit grosser Freude aus. Es ist eine sinnvolle dankbare Beschäftigung, nicht zuletzt zur Erhaltung der Gesundheit, und wird zur Nachahmung wärmstens empfohlen.

Frau G. Albrecht (83)

Wanderleiter

Mit 60½ Jahren ging ich in Pension, das war in der Basler-Chemie mit Abzügen an der Rente möglich. Immer mehr und kompliziertere Arbeit, schlechter Schlaf und Nervosität waren die Gründe. Nach einem halben Jahr war ich soweit erholt und wollte wieder etwas unternehmen. Bei unserer Pensionierten-Vereinigung empfahl ich mich als Wanderleiter. Meine Erfahrungen als OL-Läufer und Landkartenfan gaben mir den nötigen Mut dazu. Nach einigen Versuchen gab es nur ganztägige Wanderungen und immer an einem Donnerstag. Bei Verhinderung sprang meine Gattin zur vollen Zufriedenheit in die Lücke. An die 250 Teilnehmer im ersten Jahr war sicher ein Erfolg. Seit der Gründung sind nun 19 Jahre vergangen. Im Lauf der Zeit kamen immer mehr Wandertage dazu, und auch andere Wander-

leiter wurden herangezogen, ohne Probleme. Jetzt sind es 25. Vierteljährlich geben wir zwei Programme heraus. 1993 betrug die totale Teilnehmerzahl fast 3500. *Herr H. Mory*

Arbeit mit dem Computer

Ich wurde vor vier Jahren pensioniert. Gerne hätte ich mich ein paar Jahre vorher aus dem Berufsleben zurückgezogen, um der zunehmenden Belastung durch das Erwerbsleben zu entrinnen und meinen Hobbys zu frönen. Frühzeitige Pensionierung war aber mit bedeutenden Renten-Einbussen verbunden. Heute muss ich feststellen, dass diese verkraftbar gewesen wären. In den letzten Jahren an meinem Arbeitsplatz erhielt ich noch Gelegenheit, mich mit der Arbeit auf Personal Computer (PC) vertraut zu machen. Dies faszinierte mich dermassen, dass ich mir auf die Pensionierung hin selber so ein Ding zulegte. Ich erledige darauf ehrenamtlich administrative Arbeiten für gemeinnützige Organisationen wie Adresskontrollen, Buchhaltungen, Fakturierungen, Gestaltung von Drucksachen, Übersetzungen etc. Leider ist das Echo auf meine Dienstleistungs-Angebote etwas bescheiden. Wahrscheinlich denken sich die Leute: «Was nichts kostet, ist nichts wert.» Oder braucht man «die Alten» wirklich nicht mehr? *Herr R. Sch. in B.*

Schreiben in Zeitungen

Ich arbeitete genau 50 Jahre lang als Briefträger in einer Gemeinde Deutschfreiburgs. Die tägliche Tour von nahezu 30 km vom Dorf (654 m ü. M.) musste zu Fuss und mit dem Velo über den höchsten Punkt (818 m ü. M.) und an den bernisch/freiburgischen Grenzfluss, die Sense, hinunter zurückgelegt werden. Ein Hobby von damals, das mir bis heute geblieben ist: Das Schreiben in unserer einzigen, deutschfreiburgischen Tageszeitung über alle möglichen Sachen, z. B. in den letzten 40 Jahren mehr als 800 Nekrologe. Diese Zeitungsschreiberei erstreckt sich bis heute auf über 50

Schweizer Zeitungen. So auch einmal in einer Thurgauer Zeitung über meinen ersten Waffenlauf anno 1937, wobei die Strecke vom Freiburgischen bis Frauenfeld und zurück mit einem Kameraden per Velo gemacht wurde.

Herr L. Schmutz

Familien-Stammbaum

Nach meiner Pensionierung wollte ich als erstes einen Stammbaum meiner Familie aufzeichnen. Je intensiver ich mich mit dem Thema befasste, umso interessanter und spannender wurde die Arbeit, und die vielen Kontakte mit den Gemeindeämtern, Staatsarchiven und Verwandten waren eine echte Bereicherung. Diese Arbeit hat mich rund fünf Jahre lang beschäftigt und liegt nun als 120seitige Familienchronik vor. Sie wurde von der nahen Verwandtschaft mit viel Freude und Anerkennung aufgenommen. Der Kurs «Geführte Autobiographie», durchgeführt im Zentrum am Obertor, Winterthur, brachte nicht nur wertvolle Hinweise zu intensiver Beschäftigung mit der eigenen Vergangenheit unter verschiedenen Aspekten, sondern war auch der Anlass zur Niederschrift meiner Lebenserinnerungen für meine Kinder und meine jüngsten Geschwister. Infolge der leider etwas angeschlagenen Gesundheit meiner Gattin helfe ich vermehrt im Haushalt mit. *Herr F. T. in W (73)*

Musikinstrumentenführer

Als meine berufliche Tätigkeit immer weniger fachbezogen und immer mehr administrativer Natur wurde, ergriff ich ohne Zögern die Gelegenheit, mich vorzeitig pensionieren zu lassen. So kam es, dass ich jetzt seit 14 Jahren am eigenen Schreibtisch zu Hause sitze und in freier Zeiteinteilung Arbeiten ausführe, die mir immer noch Freude und Befriedigung einbringen. Angeregt durch meine Reihe von Fernsehsendungen zur Erläuterung der Struktur von Musikinstrumenten und der in ihnen vorkommenden physikalischen Vorgänge, schlug mir ein hiesiger Verleger vor, den Inhalt dieser Sendungen schriftlich niederzulegen. So ent-

standen die drei Taschenbücher «Le sorgenti del suono». Der Absatz war schlecht, schade um die Arbeit – fand ich – und suchte einen deutschen Verleger, den eine Übersetzung interessieren könnte. Dann kam die grosse Arbeit, denn ich fand es zu langweilig und unproduktiv, den Text einfach zu übersetzen. Ich begann ganz neu, wobei ich mit Hilfe meiner gut ausgerüsteten Bibliothek die Beschreibung vertiefte, historische Entwicklungen einbezog und vor allem das Inventarium auf alle heute üblichen Klangquellen (einschliesslich der Volksmusik) erweiterte. Das neue Manuskript wurde etwa viermal umfangreicher und beschäftigte mich zwei Jahre lang. Nochmals so viel Zeit erforderte dann die erfreuliche Kleinarbeit mit dem Verlag. Der so entstandene Musikinstrumentenführer wurde durch den sehr gut dotierten Preis der «Stiftung Kreatives Alter» ausgezeichnet.

Herr E. Briner, Breganzona

Hundebetreuerin

Seit zwei Jahren bin ich (56) arbeitslos und habe keine Chance mehr, je wieder eine passende Stelle zu erhalten. Ich komme mir also vor wie eine Frührentnerin. Ich entdeckte den Beruf, den ich eigentlich schon in der Jugend hätte ergreifen sollen: Hundebetreuerin. Ich bin mein eigener Herr und Meister – auch die Hunde sind sehr zufrieden und werden durch meine liebevolle Betreuung auch sehr anhänglich. Zudem entstanden auch mit den Hundebesitzern und -besitzerinnen wahre Freundschaften. Ich bin auch ein bisschen stolz, dass man mir jetzt so viel Vertrauen schenkt, was ich bei meiner Berufsarbeit als Versicherungs-Sachbearbeiterin stets vermisst hatte. Jetzt bin ich ausgesteuert und die Pflicht los, mich um Stellen zu bemühen, die ich doch nicht erhalte, weil ich zu alt bin.

Frau A. B. in B.

Besuche im Altersheim

Bis zu meiner Pensionierung war ich Telefonistin bei der Gemeindeverwaltung. Ich hatte re-

gen Kontakt mit der Bevölkerung, auch kannte ich viele Menschen. Der Abschied von meinem Beruf fiel mir daher sehr schwer. Immer zu Hause zu sein, konnte ich mir einfach nicht vorstellen, also suchte ich mir eine neue Lebensaufgabe. Ich kannte einige Pensionäre im Altersheim sowie im Pflegeheim. So habe ich mich entschlossen, diese Leute, die sich oft einsam fühlen, zu besuchen. So lerne ich immer mehr Personen kennen, und wir freuen uns immer auf ein Wiedersehen. Wenn ich die Freude dieser Menschen sehe, gehe ich am Abend wieder glücklich und zufrieden nach Hause. Meine Besuche mache ich ungefähr viermal in der Woche, die anderen Tage bringe ich mit meinem Mann.

Frau H. W. in N.

Vorbereitung auf die Pensionierung

Weggeben lernen

Am 10. Februar 1994 um 8 Uhr abends verliess ich mein Büro, spät und müde, wie so oft in den letzten Jahren. Ich ging an der Wachkabine vorbei. Der Portier sagte: «A schöne Obig» – die Drehtüre klickte hinter mir ein, und es wurde mir ganz plötzlich stark bewusst, dass ich das letzte Mal durch diese Tür hinausging. Ich war dabei nicht traurig, aber auch nicht glücklich, sondern einfach neugierig, was mir dieser neue Lebensabschnitt bringen werde. Vor zwei Jahren fing ich an, meine Nachfolgerin einzuarbeiten und mich selber auf die Pensionierung vorzubereiten. Nein, nicht mit spezifischen Kursen oder Gesprächen über und um die Pensionierung. Vorbereiten hiess für mich umdenken – nicht mehr aufbauen, anschaffen, sammeln, sondern abbauen, weggeben, Abschied nehmen. Es waren dabei nicht immer die wichtigsten Angelegenheiten, die mich betroffen machten, sondern oft lächerliche Kleinigkeiten. Es gab nicht nur Abschiede von Menschen, sondern auch von Dingen.

Frau J. Roth

Pensionierten-Seminar

Zugegeben wir sind «Neulinge», ist doch der Übergang mit dem letzten Jahreswechsel zusammengefallen. Gedanken haben wir uns schon seit geraumer Zeit gemacht und auch ausgiebig darüber diskutiert. Schützenhilfe erhielten wir bereits im Herbst 1991, als wir beide an einem Pensionierten-Seminar des Vereins für berufliche Weiterbildung Zürcher Oberland teilnehmen durften. Wir fanden unsere Ansichten weitgehend bestätigt. Wir sind uns in unserer über 40jährigen Bekanntschaft und 38jähriger Ehe noch nie im Wege gestanden und werden es sicher auch in Zukunft nicht tun. Den Kochlöffel selber rühren zu wollen, hiesse doch die Königin aus ihrem Reich zu vertreiben. Jeder braucht seinen Freiraum. Und doch unternehmen wir vieles – oder fast alles – gemeinsam. *M. und H. Flueler*

Intensiv damit befasst

Vor vier Jahren ging ich mit 64 Jahren in Pension. Intensiv befasste ich mich mit der vor der Türe stehenden Pensionierung, galt es doch, künftig mit viel Freizeit und ohne vorgegebenen Fahrplan den Alltag einzuteilen. Ich sah keine Probleme, die Tage sinnvoll nützen zu können. Als geborener Naturmensch mit eigenem Haus auf dem Lande, begabt mit handwerklichem Geschick, dazu begleitet von einer lieben Frau, war Langeweile zum vornherein ausgeschlossen. Nur das Ausschlafen musste ich zuerst lernen, stand ich doch jahrelang sehr früh auf. *Herr Vital Bandelier*

Frühzeitig pensioniert

Ich wurde pensioniert mit besonderen Vorzeichen. Ich war bei einem Grossverteiler tätig, wo Männer und Frauen mit 62 Jahren pensioniert werden. Ich hatte mit 60 Jahren eine zweite Lungenembolie. Die Ärzte verschrieben mir, dass ich nur noch 50 Prozent arbeiten durfte. Es war für mich ein harter Schlag, den ich fast nicht verkraften konnte. Nicht nur der finanzielle Verlust, sondern der Gedanke, nur noch

ein halber Mensch zu sein, setzte mir in jeder Beziehung arg zu. Ich bekam eine halbe IV-Rente und arbeitete noch vier Stunden in einer Filiale. Der Arbeitgeber zahlte eine Ergänzungsleistung. Der Lohnverlust war aber gleichwohl beträchtlich und die Umstellung sehr hart. Im nachhinein musste ich aber feststellen, dass das die beste Lösung war, der Gesundheitszustand stabilisierte sich. Die folgenden zwei Jahre waren für mich die beste Vorbereitung auf die Pension. Ich kann allen empfehlen, sich für die Gesundheit zu entscheiden und nicht für das Geld. (Mein Arbeitgeber bereitete uns auf die Pensionierung vor, in Seminaren mit kompetenten Fachleuten, und auch die Ehepartner konnten dabei sein, was sehr wichtig war.) *Herr E. Wagner*

Trotz Vorbereitung schwierig

Für mich stand fest: Pensionierung = Neubeginn. Was das aber in der Praxis genau hiess, darüber machte ich mir Illusionen. Jeder, der mich zu kennen glaubte, sagte: «Für Dich wird der Übergang in den Ruhestand bestimmt kein Problem werden.» Sie sahen in mir die fröhliche, zufriedene Kollegin. Wie ich mich und sie täuschte. Trotz besuchter Vorbereitungskurse erlebte ich dunkelste Stunden. Der vorgegebene Tagesablauf fehlte. Im Dorf kannte ich sozusagen niemanden. Die vielen Menschen, mit denen ich im Beruf tagtäglich zu tun hatte, waren nicht mehr da. Die grosse Freiheit ängstigte mich. Dass Neubeginn auch harte Knochenarbeit punkto Neuorientierung heissen könnte, war mir vorerst in seiner ganzen Tragweite nicht bewusst. Nun sind zwei Jahre vergangen. Die Trauerarbeit über den Verlust meines von aussen ganz genau geregelten Alltags ist getan. Die anfängliche Verunsicherung hat sich gelegt, und ich glaube mich heute besser zu kennen als während meiner Berufstätigkeit, in der ich vor allem fremdbestimmt zu funktionieren hatte. *Frau V. Stöckli*

Redaktion: Marianna Glauser