

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 81 (2003)
Heft: 5

Artikel: Die nachberufliche Zukunft
Autor: Kippe, Esther
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-724846>

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: 01.02.2026

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

Die nachberufliche Zukunft

Pensioniertwerden will gelernt sein. Das «Kompetenzzentrum Altersvorbereitung», ein Gemeinschaftsprojekt von Pro Senectute Kanton Zürich und Pro Senectute Kanton Bern, bietet neue Seminare an.

VON ESTHER KIPPE

Pensioniertwerden ist so aufregend wie Heiraten. So jedenfalls lässt sich eine Stress-Skala deuten, die von der medizinischen Fakultät der Universität Washington erarbeitet worden ist. Unter insgesamt 43 Ereignissen im menschlichen Leben, deren belastende Wirkung bewertet wurde, stehen Heiraten und Pensioniertwerden im obersten Viertel der Leiter.

Was es bedeutet, wenn sich mit dem Ausscheiden aus der Erwerbstätigkeit das Alltagsgefüge grundlegend verändert, können sich jedoch viele Männer und Frauen vorher nicht so richtig vorstellen. «Viele denken im Zusammenhang mit der Pensionierung ausschliesslich an den finanziellen Aspekt», meint Walter Brügel, ausgebildeter Psychologe und Leiter von Seminaren zur Vorbereitung auf die Pensionierung bei Pro Senectute Kanton Zürich. Doch die Idee, wenn das Budget stimme, regle sich nach dem letzten Arbeitstag alles andere von selber, sei ein Trugschluss.

Kraftquellen suchen

Was verliere ich durch die Pensionierung? Was gewinne ich? Was verliert und gewinnt meine Partnerin oder mein Partner? Im Seminarraum des Hotels Wartmann in Winterthur denken 22 Männer und Frauen im Alter zwischen 55 und 65 Jahren intensiv über diese Fragen nach. Sie sind Teilnehmende eines Seminars mit dem Titel «Kurs auf die nachberufliche Zukunft», das gemeinsam von Pro Senectute Kanton Zürich und Pro Senectute Kanton Bern entwickelt worden ist.

Die zahlreichen Verlust- und Gewinnpunkte, die schon kurze Zeit nach Beginn des Kurses aufgezählt werden, lassen aufhorchen: Durch die Pensionierung

verlieren wir den «Status des Erwerbstätigen», die «fachliche Anerkennung», die «vielseitigen Kontakte», das «abwechslungsreiche Umfeld». Demgegenüber verspricht die Pensionierung «mehr Ruhe und Musse», «Konzentration auf Menschen, die mir wichtig sind», «zeitliche und inhaltliche Freiheit». Kursleiter Walter Brügel fasst die individuellen Verlust- und Gewinnbilanzen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf dem Flipchart zusammen. Zwei lange Listen entstehen, die deutlich machen, wie vielschichtig dieser Lebenswendepunkt ist.

Durchschnittlich zwei Jahre dauert es denn gemäss einer amerikanischen Untersuchung auch, bis man sich eingerichtet habe im nachberuflichen Lebensabschnitt, führt Walter Brügel aus. In dieser Übergangszeit ist es wichtig, auf bewährte Bewältigungsstrategien zurückgreifen zu können. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen sich deshalb in einem nächsten Schritt der Kraftquellen erinnern, die ihnen in früheren Umbruchphasen zur Verfügung standen.

«Mir hilft das Wandern in der Natur», meldet sich jemand. «Mir die Stille einer Kirche», «und mir die Gartenarbeit», geben zwei andere Stimmen zu Protokoll. Die Übung zeigt: Jeder findet Kraftquel-

len, die er nutzen kann, sobald die entsprechenden Gedankenkanäle geöffnet sind. Walter Brügel ermutigt die Frauen und Männer, sich immer wieder die Frage zu stellen «Was tut mir eigentlich gut?» und sich die Freiheit zu nehmen, diese Wünsche auch zu verwirklichen.

Wichtige Themen

Vor rund zwei Jahren haben Pro Senectute Kanton Zürich und Pro Senectute Kanton Bern beschlossen, gemeinsam ein «Kompetenzzentrum Altersvorbereitung» aufzubauen. Anfang Januar 2003 wurde es eröffnet. Das Zentrum mit Sitz in Zürich setzt sich zum Ziel, Kurs- und Bildungsmöglichkeiten anzubieten für Menschen, die eine tragfähige Perspektive für ihre nachberufliche Zukunft erarbeiten wollen. In einer ersten Phase wurde das frühere Konzept der Pro-Senectute-Kurse zur Pensionierungsvorbereitung überarbeitet, inhaltlich und in der Form neuesten Erkenntnissen angepasst.

Das Seminar «Kurs auf die nachberufliche Zukunft» erstreckt sich über zweieinhalb Tage und richtet sich sowohl an Paare wie an Alleinstehende. In abwechslungsreicher Folge von Referaten und Gruppenarbeiten werden alle wichtigen Themen aufgegriffen, die es bei der

DAS KURSANGEBOT

Unter dem Titel «Kurs auf die Zeit nach dem Beruf» bieten die Pro-Senectute-Organisationen Kanton Zürich und Kanton Bern zweieinhalbtägige Seminare zur Vorbereitung auf die Pensionierung an, die sie gemeinsam entwickelt haben. Die Kantonalen Pro-Senectute-Organisationen Graubünden, Appenzell Ausserrhoden und Glarus haben sich dem Kompetenzzentrum angeschlossen und verfügen über das gleiche Angebot.

Weitere Auskünfte erhalten Sie bei: Pro Senectute, Kompetenzzentrum Altersvorbereitung, Forchstrasse 145, 8032 Zürich, Telefon 01 421 51 51. Eine Reihe weiterer Kantonaler Pro-Senectute-Organisationen führt in eigener Regie Kurse durch. Auskunft erhalten Sie bei den entsprechenden Pro-Senectute-Geschäftsstellen (siehe Adressübersicht vorne in jeder Ausgabe der Zeitlupe).

Wendepunkte Übergänge

- Migration
 - Heirat / Trennung / Scheidung
 - Krankheit / Invalidität
 - wenn Eltern hilflos werden
 - Kinder bekommen + K. ziehen aus
 - Alkohol- und Drogenprobleme
 - Militär
 - Berufswechsel / Ortswechsel
 - finanzielle Veränderungen
 - Arbeitslosigkeit
 - Auszubildende / Wechseljahre
 - Lehrlingen

nger



卷之三

Pensioniertwerden

kostet Energie. Kursleiter Walter Brügel ermutigt die Teilnehmenden, sich auf Kraftquellen zu besinnen, die bei früheren Lebensübergängen hilfreich waren.

partnerin oder dem Lebenspartner. In der Regel werden die Kosten vom Arbeitgeber übernommen.

Bei den Arbeitgebern möchte Barbara Stettler, Leiterin des Kompetenzzentrums Altersvorbereitung, zu einem späteren Zeitpunkt auch mit zusätzlichen Angeboten ansetzen. Dabei denkt sie beispielsweise an die Zusammenarbeit von Jung und Alt in den Betrieben. «Man weiss, dass altersgemischte Teams eine hohe Leistung erbringen können», sagt sie. Doch zuerst müsse der Begriff «Produktivität» neu definiert werden. «Ältere Menschen sind zwar langsamer als Junge, doch ihr Erfahrungswissen ist eine ausgesprochen produktive Qualität, die durch nichts ersetzt werden kann.»

Velleicht werden am Kompetenzzentrum Altersvorbereitung in ein paar Jahren Weiterbildungskurse entwickelt, die die Bereitschaft jüngerer und älterer Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer fördert, voneinander zu lernen und zusammenzuarbeiten. «Die Unterschiede zwischen den Generationen könnten für den Betrieb und die Mitarbeiterschaft sinnvoll genutzt werden», ist Barbara Stettler überzeugt. Vorerst allerdings sind sie und ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit dem Organisieren, Verkaufen und Durchführen der Pensionierungsvorberichtungsseminare ausgelastet. Das Zentrum, das heute von den Kantonalen Pro-Senectute-Organisationen Zürich und Bern sowie von Pro Senectute Schweiz unterstützt wird, hat sich vorgenommen, finanziell selbsttragend zu werden. Allfällige Gewinne sollen den beteiligten Pro-Senectute-Organisationen zufliessen – zugunsten gemeinnütziger Aufgaben. ■

Gestaltung des nachberuflichen Lebensabschnittes zu beachten gilt: Abschiednehmen vom Arbeitsleben, Veränderungen in der Partnerschaft und die Pflege des Beziehungsnetzes, finanzielle und rechtliche Aspekte der Pensionierung sowie Gesundheitsfragen. Aufbauend auf ihren persönlichen Erfahrungen entwickeln die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Ideen und Pläne für die Gestaltung des neuen Lebensabschnittes.

Eigentlich habe er sich nicht ausmalen können, was es da in zweieinhalb Tagen alles zu behandeln geben sollte, gesteht Peter Tröndle, Teilnehmer des Kurses in Winterthur. «Aber im Laufe des Kurses wurde mir bewusst, dass man später böse Überraschungen erleben kann, wenn man sich nicht mit all diesen Fragen auseinander gesetzt hat.» Am meisten profitiert habe er von jenen Kurs- teilen, in denen es um Partnerschafts- und Beziehungsthemen ging.

«Besonders beeindruckt hat mich, dass ich mit Menschen, die ich vorher nie gesehen hatte, über ganz persönliche Dinge sprechen konnte.» Einige unter ihnen hätten beschlossen, in Kontakt zu bleiben und einander bei auftauchenden Problemen zu helfen. Doch die Erkenntnisse aus dem Kurs könne man nur umsetzen, wenn die Lebenspartnerin mitgemacht habe, betont Peter Tröndle. «Beide müssen auf dem gleichen Wissensstand sein.»

Grosses Interesse

Mit dem Seminarangebot für die nachberufliche Zukunft will das Kompetenzzentrum vor allem Firmen erreichen, die ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern die Teilnahme an einem Pensionierungsvorbereitungskurs ermöglichen möchten. Insgesamt rund tausend Personen haben im Jahr 2002 in der Region Zürich die ausgeschriebenen Seminare besucht, viele davon zusammen mit der Lebens-

Die Berichterstattung über die Pro-Senectute-Dienstleistungen wird unterstützt durch SH Vital Energie AG, Hörgerätebatterien, Zürich. Besten Dank!

Besten Dank!