

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 83 (2005)  
**Heft:** 5

**Artikel:** "Mehr Mut zur Zwischenphase"  
**Autor:** Honegger, Annegret / Rizza Gross, Hannelore  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724243>

### **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:** 14.01.2026

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



# «Mehr Mut zur Zwischenphase»

*Die Pensionierung ist ein Abschied und ein Neubeginn zugleich. Krisen gehören deshalb dazu und können durchaus Sinn machen, sagt die Erwachsenenbildnerin und Buchautorin Hannelore Rizza Gross.*

VON ANNEGRET HONEGGER

**Welchen Stellenwert hat die Pensionierung im Lebenslauf?**

Sie ist ein Markstein, einer der ganz wichtigen Übergänge im Leben. Deshalb ist sie der ideale Zeitpunkt für eine Zwischenbilanz und für einen Aufbruch zu neuen Ufern. Bei der Pensionierung stellen wir quasi die Weichen zur dritten Lebensrunde. Die gestiegene Lebenserwartung und ein nicht mehr fremdbestimmter Umgang mit der Zeit eröffnen uns die Chance, selbstständige Lebensunternehmerinnen und Lebensunternehmer zu werden.

**Das klingt nach einer grossen Aufgabe. Dabei wollen viele Pensionierte doch endlich frei sein.**

Tatsächlich gibt es den Typ der so genannten «Befreiten», die den Ruhestand als Entlastung von Zwängen herbeigesehnt haben. Dieses Modell ist jedoch nur eine von vier erfolgreichen «Pensioniertenkarrieren», welche natürlich selten in Reinkultur vorkommen. Die «Weitermacher», zu denen viele selbstständig Erwerbende gehören, suchen sich nach der Pensionierung am liebsten eine gleiche oder zumindest ähnliche Tätigkeit wie zuvor. Die «Anknüpfer» finden ihre Erfüllung in einem ganz neuen Tätigkeitsfeld, während die «Nachholer» endlich das tun, wofür ihnen im Berufsleben die Zeit gefehlt hat.

**Einige erleben ihre Pensionierung als eine Krise.**

In unserer Gesellschaft haben Arbeit, Lohn und berufliche Position oder gar Macht einen hohen Stellenwert. Genau das fällt aber im nachberuflichen Leben weg. Kein Wunder also, dass da und dort Unsicherheiten und Ängste auftauchen. Der Leistungsmensch hat nämlich ausgedient und merkt, dass niemand unersetzlich ist. Fragen tauchen auf: Wer bin ich ohne Arbeit? Wo ist mein Lebensinhalt, wenn der Beruf den Alltag nicht mehr bestimmt?

**Was empfehlen Sie?**

Ich rate dazu, die Pensionierung als Gelegenheit für eine Standortbestimmung

## DAS BUCH ZUM THEMA

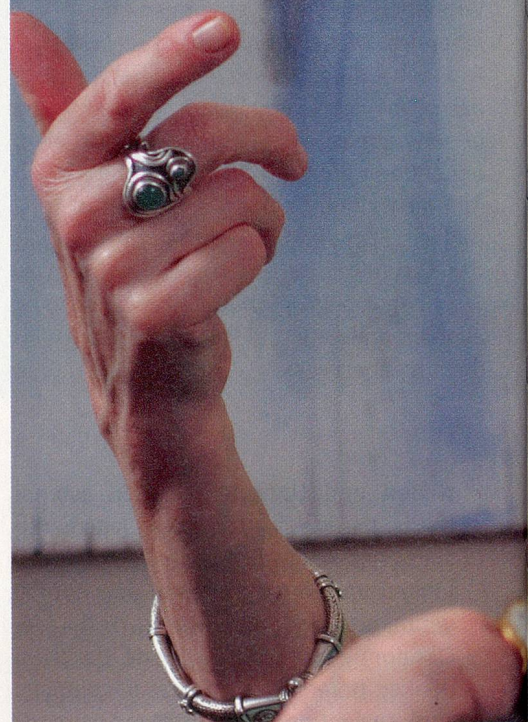
Hannelore Rizza, Roger Gauderon: Pensioniert... – Der Wegweiser für die dritte Lebensrunde. Werd-Verlag, Zürich 2004, 304 Seiten, CHF 44.90. Bestelltalon Seite 70.

Ein grundlegendes Nachschlagewerk rund ums Älterwerden – vor, während und nach der Pensionierung. Das Buch hilft (auch mit Arbeitsblättern und Checklisten) bei den nötigen Entscheidungsprozessen und bei der persönlichen Standortbestimmung.

Verschiedene Kantonale Pro-Senectute-Organisationen bieten Pensionierungskurse an. Adressen vorne im Heft.

## Plädiert für neuen Sinn im Leben:

Expertin Hannelore Rizza Gross, 70, sieht die Pensionierung als wichtigen Markstein.



zu nutzen. Überlegen Sie sich, was Sie mit der Pensionierung verlieren und was Sie gewinnen – allein oder zusammen mit andern Betroffenen. Wichtig ist auch, dass Sie sich die eigenen Stärken und Schwächen bewusst machen und Ihren Bedürfnissen und Gefühlen nachspüren. Die Lebensqualität im Alter hängt zudem entscheidend davon ab, ob wir bereit sind, uns weiterzuentwickeln und etwas dafür zu tun, geistig fit zu bleiben. So wird sich auch der neue Sinn im Leben offenbaren.

**Wie geht man das an?**

In meinen Kursen entschieden sich die Teilnehmenden manchmal dafür, ganz konkret ein eigenes Projekt zu entwerfen. Und zwar nicht einfach ein Hobby, sondern eine Aufgabe, die man plant und bei der es realistische Ziele zu erreichen und





## FÜR SIE GELESEN

## Im Alltag begleiten

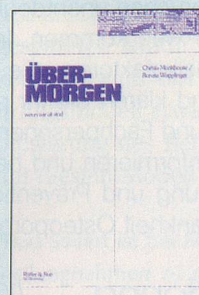
Eine neue Philosophie der Betreuung alter Menschen gründet auf Partizipation und Mitsprache aller Betroffenen. Das Buch «Übermorgen. Wenn wir alt sind.» macht Hoffnung für die Zukunft.

Ein Leben lang gehörten Selbstbestimmung und Eigeninitiative zu den wichtigsten Werten. Mit dem Eintritt ins Pflegeheim wird es meist anders. Ein Stundenplan regelt den Tagesablauf: Essenszeiten, Therapiestunden, Gruppenaktivitäten. Für Spontaneität ist wenig Raum. Die Angst vor Einsamkeit, Hilflosigkeit und Langeweile ist gross.

Viele Heime machen bereits kleine Schritte auf dem Weg von der kontrollierenden Institution zum menschlichen Lebensraum. Die beiden Wohn- und Pflegeheime «Am See» und «Beugi» in der Zürcher Gemeinde Zollikon haben diesen Wechsel konsequent vollzogen: Im Mittelpunkt stehen die alten Menschen mit ihren Fähigkeiten, Erfahrungen und Bedürfnissen. Sie bestimmen den Heimalltag; das Betreuungspersonal unterstützt und begleitet sie auf diesem Weg. Kinder, Tiere und Pflanzen, persönliche Beziehungen und eine angepasste Wohnumgebung gehören zu dieser neuen Betriebsphilosophie, die 1992 unter dem Namen «Eden-Alternative» in den USA erarbeitet wurde.

Bewohnerinnen und Bewohner, Mitarbeitende und Fachleute der beiden Zollikoner Heime erzählen im Buch von ihren Erfahrungen im Alltag. Bilder, Gedankenanstösse und kleine Begebenheiten illustrieren das gesamtbetriebliche neue Konzept. Das Buch ist nicht nur für Fachleute interessant, sondern für alle, die mit alten Menschen zusammenleben und sie in ihrem Alltag unterstützen.

uvo



Christa Monkhouse,  
Renate Wapplinger:  
Übermorgen. Wenn  
wir alt sind. Rüffer &  
Rub Sachbuchverlag,  
Zürich 2005,  
190 Seiten, CHF 44.–.  
Bestellatalon Seite 70.

BILD: SONJA RUCKSTUHL



zu überprüfen gibt. Ob Beratertätigkeit, Teilzeitstelle, Sozialhilfe, Freiwilligenarbeit oder häusliche, familiäre Pläne: Hauptsache, das Projekt fordert heraus, weckt Lust und Freude. Besonderen Anklang fand die Idee, die Gesprächskultur und die Konfliktbewältigung in der Partnerschaft schrittweise zu entwickeln, eventuell mit einer fachlichen Begleitung oder entsprechender Fachliteratur. Dazu braucht es zweifellos Mut.

#### «Mut zur Zwischenphase» raten Sie im Weiteren.

Ja, tatsächlich! Erlauben Sie sich, nicht sofort und plötzlich wissen zu müssen, wie es weitergeht – obwohl alle danach fragen. Unsicherheit auszuhalten ist nicht immer leicht, besonders Männer könnten sich damit schwer tun. Aber es lohnt sich, denn in der Leere und im

Abwarten tauchen manchmal unerwartete Lösungen oder Ideen auf.

#### Ist der letzte Arbeitstag selbst wichtig?

Wichtig ist, dass der Übergang in die nachberufliche Phase auch als Abschied erlebt wird: vom Erwerbsleben und von Menschen im beruflichen Umfeld. Daneben aber ist der letzte Arbeitstag auch ein fröhliches Ereignis in Vorfreude auf die grosse Freiheit und ein Tag der Dankbarkeit für das Gewesene. Wer allerdings den Zeitpunkt der Pensionierung nicht selber wählen konnte, braucht Kraft und Zeit, um über die unguuten Gefühle hinwegzukommen. Loslassen und sich versöhnen sind wichtige Ziele im Älterwerden. Schön ist, wenn ein liebevoller Blick zurück gelingt, denn dann begegnet man den eigenen Kraftquellen und Stärken, die in eine viel versprechende Zukunft weisen. ■