

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

Herausgeber: Pro Senectute Schweiz

Band: 87 (2009)

Heft: 10

Artikel: "Alle erhalten gute Tipps"

Autor: Keel, Gallus

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-725308>

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: 31.01.2026

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

«Alle erhalten gute Tipps»

Wir alle halten uns wohl gerne für Lebenskünstler, welche die Pensionierung dereinst mit links nehmen werden. Aber sogar Lebenskünstler erfahren in einem Pensionierungsseminar noch Wertvolles für ihre nachberufliche Zukunft. Das hat auch Bernhard Jost erlebt.

Von Gallus Keel

Bernhard Jost ist Head of Tool Development, ein Kadermann also, aber noch immer Berner. «I bi Chef vo dr Wärczüg-entwicklig», sagt er. Auf den Tag genau hat er heute bei Styner + Bienz Formtech AG in Niederwangen BE 15 Arbeitsjahre beisammen. Neben seinem Arbeitsplatz steht ein üppig gefüllter Geschenkkorb. Bernhard Jost arbeitete als junger Ingenieur fünf Jahre hier und kam vor zehn Jahren als gefragter Umformspezialist wieder zurück.

In der Fabrikhalle kann man fasziniert zusehen, wie aus Blechbändern in mehreren Schritten komplexe Teile gestanzt und umgeformt werden, etwa die Halterung für die Scheinwerferlampe beim Auto. «Mein halbes Leben drehte sich um die Umformung von Blech», sagt der 62-Jährige nicht ohne Stolz.

Noch drei Jahre – und dann ist Schluss für den Berner. Dann beginnt die Alterspension. Mit einem Dutzend Kollegen und Kolleginnen – zum Teil waren deren Lebenspartner dabei – setzte sich Jost zwei Tage lang mit allen Aspekten der Pensionierung auseinander. Das Seminar offerierte die Firma, AvantAge organisierte es, und im Hotel Kreuz in Bern fand es statt. Für die Seminarleiterin und Psychologin Franziska Schaub findet Bernhard Jost nur Lob. Er hat miterlebt, «wie alle, die dabei waren, wertvolle Tipps mitnehmen konnten. Ich bin froh, dass ich den Kurs so früh vor der Pensionierung machen konnte. Wer nimmt sich sonst schon die Zeit, in Ruhe jene Lebensperiode im Voraus zu hinterfragen?»

Was hat der Kurs gebracht? Der Ingenieur muss nicht lange überlegen: «Zum Beispiel rauche ich seit drei Monaten nicht mehr. Unter den Referenten war ein Mediziner, und dieser hat empfohlen, sich regelmäßig untersuchen zu lassen, von wegen Prostata und so. Das habe ich auch getan», erzählt er, «und ich landete bei einem Arzt, der sich Zeit nahm, fast wie ein Psychiater, und mich motivierte, in seinem Nichtraucherkurs (Gesprächstherapie plus Akupunktur) mitzumachen.» Ein Päckli Zigaretten pro Tag – das war einmal.

Im Seminar wurden zum Teil in Kleingruppen die persönlichen Werte und Zielsetzungen formuliert, die jede und jeder für sich persönlich in den dritten Lebensabschnitt mitnehmen möchte. Jost öffnet einen Umschlag und zeigt die bunten Zettel, auf denen er seine Vorsätze notiert hat. Seit eineinhalb Jahren lebt er getrennt, die Scheidung steht bevor. Das bringt eine zusätzliche Dynamik in den kommenden Lebensabschnitt. Umformer ist sein Beruf, jetzt muss er auch sein Leben umformen. Er hat in letzter Zeit manch ein Lebenshilfebuch verschlungen. Mit der Trennung ist sein Beziehungsnetz kleiner geworden. Er geht nun aktiv auf Menschen zu. «Wenn sich etwas ändern soll, bin ich es, der es ändern muss», sagt er, «das ist mir in den letzten Jahren sehr bewusst geworden.»

Die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren

So lernt er in der Migros-Klubschule, auch um das Gehirn zu trainieren, Italienisch. Bella Italia war ihm immer sehr nah, in den nächsten Wochen bricht er ein weiteres Mal in den Süden auf. Bernhard Jost hat sich auch in einen Tango-Intensivkurs gestürzt. Da geht es um Leidenschaft und höchste Präzision, wenn auch nicht wie im Beruf um Hundertstelmillimeter. Fast entschuldigt er sich ein bisschen für seine 15 Jahre jüngere Tanzpartnerin. «Ein Thema, das mir jedoch wichtig ist, blieb im Seminar ziemlich am Rand», findet er. «Auch als Pensionierter möchte ich ein erfülltes Sexualleben haben. Eine Partnerin zu haben, mit der es stimmt, ist die Basis dafür.»

Vorzeitig in Pension zu gehen, diese Idee hat der Ingenieur vor ein paar Jahren in die Fantasie aufgenommen, doch inzwischen ist durch die Trennung eine neue Situation entstanden, auch finanziell. Seine Frau wohnt im gemeinsamen Haus, es fällt neu die Miete für seine eigene Wohnung an, und auch die jüngste der drei Töchter, ein Nachzüglerli, die noch ins Gymi geht, soll eine gute Ausbildung erhalten.

Bernhard Jost will bis zur Pensionierung einen Nachfolger aufgebaut haben, sodass er den Chefposten mit gutem Gewissen räumen kann. «Ich kann mir aber vorstellen», lässt er

advaltech
STYNER+BIENZ

Weltweit in bester Form

Die Adval-Tech-Gruppe, zu der Styner+Bienz gehört, produziert weltweit für ausgesuchte Märkte in den Branchen Automobil, Medizinaltechnik und Konsumgüter. Der Konzern gehört zu den führenden Anbietern von Komponenten und Produktionsmitteln in den Technologiebereichen Stanzen und Umformen (Metall = Styner+Bienz) sowie Spritzgiessen (Kunststoff). Styner+Bienz beschäftigt in Niederwangen BE, Bern-Bümpliz, Uetendorf BE, Szekszárd (Ungarn) und José dos Pinhais (Brasilien) total 850 Personen. Mehr unter www.advaltech.com



durchblicken, «dass ich mich für einzelne überschaubare Projekte einspannen lasse.»

Im Seminar wurde das Thema Pensionskasse ausführlich besprochen. Jost hat noch nicht entschieden, ob er sich bei der Pensionierung einen Teil des Kapitals auszahlen lassen will oder ob alles der Rentenbildung dienen soll. Grosses Thema in jedem Pensionierungsseminar ist auch die viele Zeit, für die man neue Strukturen entwerfen muss. Die «Fremdbestimmung» durch den Beruf ist schlagartig ausser Kraft gesetzt. Bernhard Jost will als Pensionierter seine Holzbildhauerei ins Zentrum stellen, «vielleicht gar Ausstellungen machen». Er gestaltet aus Baumstämmen menschen grosse Figuren. «Es sind eigentlich immer Frauen. Das mag daher röhren, dass mein Umfeld immer weiblich war. Ich habe drei Schwestern und drei Töchter», erklärt er und lacht.

Der 62-Jährige will positiv denken. «Was zu mir gehört», sagt er, «kommt auch zu mir.» Jüngstes Beispiel: In einem leer stehenden alten Bauernhaus in Köniz hat er spottbillig einen Raum mieten können, in dem er mit

Wie man Metall umformt, hat Bernhard Jost sein ganzes Berufsleben lang gezeigt. Jetzt lernt er, sein Leben umzuformen.

dem Holzmeissel auch zu Unzeiten werken kann, ohne zu stören. «Eine Traumlösung!» Er malt auch, mit Stift und Pinsel. Eine weitere Passion, die er in die Pension mitnehmen will, ist Yoga. «Den Übungen verdanke ich, dass ich meine Rückenschmerzen losgeworden bin.»

Der Könizer setzt sich ernsthaft und zugleich locker mit der Pensionierung auseinander. Er hält sich an den Satz, der für viele Psychotherapien das Credo ist: «Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.» Er glaubt fernab von einem kirchlichen Glauben «an etwas Mächtiges, an einen Gott». Es sei schon «gäbig», meint er, «wenn man bei ihm Sorgen abladen kann». Solche will er gar nicht erst anhäufen. Er hält sich an den legendären US-Motivationstrainer Dale Carnegie, der davon abriet, zu den Sorgen von gestern und heute auch jene von morgen hinzuzufügen. «Diese Einstellung hält mich gesund», ist Jost überzeugt, «und viel Stress von mir fern.»

Eine Organisation, die mit Infos und Beratung das Älterwerden erleichtert

AvantAge ist die Fachstelle Alter und Arbeit von Pro Senectute Bern und Zürich. Mit ihren attraktiven Seminaren will sie gesundes Älterwerden rund ums Berufsleben ermöglichen: von der Berufsmitte bis zur Pensionierung – und darüber hinaus! Sehr gefragt sind die Seminare zur Vor-

bereitung auf die Pensionierung, die sowohl von Firmen wie auch von Privatpersonen beansprucht werden. Für die Standortbestimmung danach gibt es Nachpensionierungskurse («Mit 66 Jahren»). Ein Netz von ausgewiesenen Fachkräften sorgt für aktuellstes Wissen. So gelingt es, die Potenziale

der neuen Lebensabschnitte voll auszuschöpfen. Mehr unter www.avantage.ch

avantage 
Ein Service der Pro Senectute