Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 87 (2009)
Heft: 12

Artikel: Pensionierung ist lernbar
Autor: Keel, Gallus
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-725857

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: 14.12.2025

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

Pensionierung ist lernbar

Der Übergang vom Berufsalltag in die Pensionierung gibt uns viele neue Freiheiten, er bedeutet aber auch eine grosse Umwälzung und hat deshalb seine Tücken. Franzisca Schaub von der Fachstelle AvantAge vermittelt in ihren Seminaren wertvolle Informationen für die nachberufliche Zukunft.

Von Gallus Keel

«Nennen Sie sich eigentlich Pensionierungspsychologin?» Franzisca Schaub lacht und verneint. Diesen Beruf gibt es noch nicht – vorläufig. «Aber für Übergangsphasen im menschlichen Leben, die stets sowohl Chancen als auch Krisen beinhalten», sagt sie, «interessiere ich mich schon länger.»

So hat die 43-Jährige einige Jahre mit Erwerbslosen gearbeitet. Auch dort ging es, wie heute bei der Pensionierungsthematik, um eine persönliche Standortbestimmung und um das bewusste Gestalten der nächsten Zukunft. Seit zwei Jahren gehört die Psychologin zum siebenköpfigen Team von AvantAge, einem Dienstleistungssektor von Pro Senectute.

Mit älteren Menschen zu tun hatte Schaub allerdings schon als Mitbegründerin und Choreografin des Projektes Tanztheater Dritter Frühling, eines Tanztheaters für Menschen ab 60 Jahren (www.dritter-fruehling.ch).

In Zusammenarbeit mit Freischaffenden sowie rund 80 Experten wie Ärzten und Finanzfachleuten organisiert AvantAge verschiedene Seminare rund um das Thema Pensionierung. Diese dauern ein bis drei Tage. Gebucht werden sie von interessierten Privatpersonen, vor allem aber von fortschrittlichen Arbeitgebern, die sie ihren älteren Mitarbeitenden offerieren. Grosskunde ist zum Beispiel die Stadt Zürich. Denn es hat sich längst herumgesprochen: Die Pensionierung glückt nicht automatisch, sondern verlangt eine Vorbereitung.

Die Frauen sind besser vorbereitet

Renten und andere Geldfragen seien in den Kursen zwar wichtiges Thema, bestätigt Franzisca Schaub, «doch viele haben das Finanzielle geregelt, und es interessiert sie weit mehr, was in der Partnerschaft auf sie zukommt und wie sich ihr soziales Netz verändern wird». Auch die viele Zeit, die plötzlich zur Verfügung steht, weckt Fragen – nicht nur freudige. «Aber zu spüren», so die Beobachtung der Psychologin, «dass sie nicht allein sind und andere ebenso mulmige Gefühle oder gar Ängste haben, ist für die Teilnehmenden sehr befreiend.»

Für Männer ist die Pensionierung oft die grössere Veränderung als für Frauen. Das liege wohl daran, meint die Bildungsfachfrau, dass Frauen meist eine Biografie hätten, die mehrere Umbrüche aufweise. Viele hätten an unterschiedlichen Arbeitsplätzen und oft in Teilzeit gearbeitet, für die Kinder pausiert, sich vielleicht umschulen lassen und viele ausserberufliche Kontakte gepflegt. Sie seien darum oft besser vorbereitet als die Männer, die womöglich 40 Jahre lang in der gleichen Firma gearbeitet hatten.

Wenn die Anreize aus dem Beruf fehlen

Die Seminare «Mit 66 Jahren…» sind ein neueres Angebot von AvantAge und bereits gut besucht. Entworfen wurden sie für Menschen, die bereits ein Jahr oder länger pensioniert sind und nochmals ihren Standort hinterfragen möchten. Gingen die Pensionierungsvorsätze und -fantasien in Erfüllung? Sind unerwartete Schwierigkeiten aufgetaucht? Franzisca Schaub berichtet von einer Teilnehmerin, für welche die Partnerschaftsproblematik nach der Pensionierung in den Vordergrund getreten ist: «Ihr Mann ist immer zu Hause, allgegenwärtig, und sie möchte zudem viel mehr unternehmen als er. Das führt zu Reibungen, und es stellt sich die Frage, wie man hier vorgehen soll.»

In den Nachpensionierungsseminaren traten auch andere Probleme zutage. «Es gibt manche, die zwar viele Ideen haben, es jedoch nicht schaffen, diese in die Tat umzusetzen», erzählt die Psychologin. «Sie erleben, wie sie nun viel mehr aus sich selber schöpfen müssen, während früher Anreiz und Antrieb oft von aussen kamen, aus ihrem Beruf.»

Seminarteilnehmer Göpf Baumgartner zum Beispiel – er ist seit drei Jahren pensioniert – hatte früher beruflich mit sehr vielen Menschen zu tun. «Nach der Pensionierung musste ich feststellen», resümiert er, «dass ich zwar nicht einsam geworden war, aber plötzlich viel weniger Menschen um mich hatte.»

Was wir Menschen, ob alt oder jung, am häufigsten tun, ist wohnen. Doch wie möchten wir nach der Pensionierung und im hohen Alter wohnen? «Unter den Kursteilnehmenden

avantage
Ein Service der Pro Senectute

Infos, die Älterwerden leichter machen

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 Vorbereitung auf die Pensionierung, die sowohl von Firmen wie auch 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

Bild: Frederic Meyer

Wenn die Jüngeren den Älteren gute Ratschläge geben können: Franzisca Schaub kennt sich mit den Problemen der Pensionierten bereits bestens aus.

haben erst etwa zehn Prozent in diesem Bereich etwas verändert», erklärt Franzisca Schaub. «Einige haben vielleicht ihr zu grosses altes Haus mit dem zu grossen Garten gegen eine moderne, rollstuhlgängige Wohnung mit Lift eingetauscht.» Mag das für jüngere Menschen wie eine Qualitätsminderung aussehen – vielen älteren Menschen sind solche Selbstbeschränkungen wichtig. Es gehört zur Kunst des Loslassens.

Die Psychologin von AvantAge muss noch gut zwei Jahrzehnte lang mit ihrem Flyer zwischen ihrem Wohnort Küsnacht und ihrem Büro in Zürich hin- und herradeln, bevor sie selber pensioniert wird. Sie schmunzelt, denn so weit voraus denkt sie noch selten. Heute wohnt sie mit ihrem Partner «ziemlich klassisch, mich interessieren aber alle Entwicklungen und künftigen Möglichkeiten», sagt sie, «und früher oder später möchte ich in irgendeiner Art von Hausgemeinschaft wohnen».

Was sie für sich persönlich aus den vielen Pensionierungsseminaren herausgefiltert hat, fasst sie so zusammen: «Auch bei vollem Einsatz im Beruf werde ich meine privaten Kontakte und Aktivitäten nie stark vernachlässigen. Wer sich nur im Beruf verwirklicht, fällt bei der Pensionierung aus allen Wolken. Vielfalt und ein engmaschiges Beziehungsnetz sind mir wichtig.» So wird sich Franzisca Schaub also immer auch fürs Tanztheater engagieren und ihrem Chor für Jazz und Soul eine volle Stimme verleihen. Nebst kleineren kreativen Tätigkeiten, bei denen sie auftanken kann, liebt sie das Wandern in allen Landesteilen der Schweiz.

Die Kursmoderatorin wünscht sich, dass Wirtschaft und Politik in Sachen Pensionierung möglichst bald mit guten Vorschlägen und Angeboten aufwarten. Während wichtige Lebensphasen wie die Heirat oder der Entscheid, Eltern zu werden, individuell bestimmt werden können, kommt die Pensionierung stur für alle nach einer kalendarischen Vorgabe, fast wie ein Fallbeil. «Ein flexibles Pensionsalter wird unumgänglich», ist Franzisca Schaub überzeugt, «eine Pauschalbehandlung ist schlecht. Aber es fehlen leider Modelle für einen stufenweisen Ausstieg sowie Ideen, wie ältere Arbeitnehmende in eine neue, ihnen angepasste Tätigkeit wechseln könnten.»

Es gebe erst wenige Firmen mit Vorbildcharakter, bedauert die Psychologin. «Das wertvolle Potenzial älterer Menschen wird noch immer zu wenig erkannt und genutzt.» Der Wunsch nach einem sanfteren Übertritt in die Pension werde in ihren Seminaren oft ausgesprochen. Wenn man davon ausgehen müsse, «dass jedes zweite heute in der Schweiz geborene Mädchen wahrscheinlich 100 Jahre alt werden wird, können wir uns bunt ausmalen, dass wir in Sachen Pensionierung und Rentenalter noch zu einigen Änderungen gezwungen sein werden».