

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 88 (2010)  
**Heft:** 4

**Artikel:** "Die Küche gehört nun mir"  
**Autor:** Keel, Gallus  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-723572>

### **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:** 01.05.2026

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



Der Wechsel steht unmittelbar bevor: Pius Senn kann ab Ende April ganz alleine über sein Tagesprogramm entscheiden.

## «Die Küche gehört nun mir»

Wer bei Migros arbeitet, darf sich freuen, schon mit 63 pensioniert zu werden. Für den Informatiker Pius Senn beginnt der Ruhestand sogar schon mit 60 Jahren – ganz unerwartet für ihn selbst.

Das Schicksal will es anders. «Es war nicht meine Absicht, mich so früh pensionieren zu lassen», sagt Pius Senn, «mit 63 Jahren wäre mir recht gewesen.» Im SAP Competence Center der Migros Aare in Suhr führt der 59-Jährige durch seine Abteilung und versucht seinen Job so zu erklären, dass es auch der stirnrunzelnde Laie versteht. Weil gerade Freitag ist, Gipfelitag, bleibt man zuerst im Pausenraum hängen. Immer jemand aus der Abteilung spendiert das Gebäck zum Kafi. In dieser Runde fallen auch schon mal neckische

Sprüche über Senns baldige Pensionierung. Er wird fehlen.

Sowohl Senns Arbeitsplatz als auch jener all seiner Kolleginnen und Kollegen sieht so harmlos aus wie der eines x-beliebigen Sachbearbeitenden: ein bis zwei Bildschirme auf dem Pult, eine grossblättrige exotische Pflanze, die sich vom Boden zur Decke rankt, basta. Die Hardware und die Räume mit der gekühlten Elektronik befinden sich im fernen bernischen Schönbühl.

Und dennoch werden hier in Suhr gesamtschweizerisch für alle zehn Migros-Genossenschaften jene Prozessketten erarbeitet und aktualisiert, die garantieren, dass der Kunde stets vor vollen Regalen steht. «Hier bei uns in Suhr», erklärt Pius Senn, «befassen wir uns nur mit den Frischprodukten, Fisch, Fleisch, Gemüse, Früchte, Molkerei, mit allem Verderblichen.» Es geht um sämtliche Abläufe von der Beschaffung und Bestellung bis zu jenem Zeitpunkt, in dem

der Kunde das Produkt an der Kasse in seinen Besitz nimmt.

Ab 55 solle man sich einer Darmspiegelung unterziehen, heisst der gute Rat. Pius Senn lobt sich dafür, dass er sich im Oktober 2007 dieser Vorsorgeuntersuchung gestellt hat. Die Diagnose Krebs war zwar ein Schock, schwere Operationen folgten, «lange stand alles auf der Kippe», sagt Senn, der keine beschönigenden Worte sucht, «ich verlor 70 Zentimeter Darm, aber der Schliessmuskel konnte gerettet werden». Dem Stoma, dem künstlichen Darmausgang, ist er knapp entronnen.

Es geht dem Aargauer heute gut, aber nichts ist mehr so wie vorher. Gegen den Nachmittag hin nimmt seine Leistungsfähigkeit ab, die Konzentrationsfähigkeit schwindet, sehr störend für die abstrakte Arbeit eines Informatikers. Nach mehreren Gesprächen mit dem Chef und mit den Personalverantwortlichen steht nun fest: Senn geht schon mit 60 statt mit

63 in Pension. Migros wird ihm eine der AHV-Rente entsprechende Übergangsrente bezahlen – ein Angebot, das beweist, dass der Grossverteiler Duttis Geist auch heute noch hochhält, trotz seiner Grösse individuell reagiert und nicht nur Pauschallösungen kennt.

Es geht nun alles sehr schnell. Am 29. April wird Pius Senn sechzig, am Tag darauf ist sein Letzter. Während andere Migros-Mitarbeitende schon ein paar Jahre vor ihrem Austritt in ein Pensionierungsseminar eingeladen werden, hat Senn zusammen mit seiner Frau – auch sie arbeitet bei Migros – die zwei Informationstage in Olten erst vor wenigen Monaten besucht.

Am ersten Tag ging es um finanzielle Fragen von Rente bis Erbschaft. Sein Pensionskassenkapital will Senn gesamthaft verrenten, im Falle seiner Frau, die erst in ein paar Jahren pensioniert wird, überlegt sich das Paar eine Sofortauszahlung. Am zweiten Infotag kamen Gesundheitsfragen aufs Tapet, besonders aber auch die psychologischen und sozialen Aspekte der plötzlichen grossen Freiheit. Wer wird man sein in einer Gesellschaft, die den Menschen so stark über den Beruf definiert?

«Ich bin kein Workaholic», meint Senn, obwohl er es für möglich hält, dass er dann im November, wenn es wieder düster wird, vielleicht ein bisschen ins Grübeln komme darüber, ob ihm etwas fehle. In seine Pensionierung startet er, «der April ist ja günstig», mit der Kraft des Frühlings, «man kann ins Freie fliehen». Seine Frau arbeitet nur noch einen Tag pro Woche, und nun kann endlich unternommen werden, was man immer aufschieben musste. Frühaufsteher werde er immer bleiben, schwört der Aargauer. Reisen stehen an, ins geliebte Südtirol, ins Österreichische, nur nie mit dem Flugzeug, sonst bleibt seine Frau

# MIGROS

## Das grösste der zehn Migros-Kinder

Migros Aare ist die grösste aller zehn Migros-Genossenschaften. Mit 12.000 Voll- und Teilzeitangestellten erwirtschaftete sie in den Kantonen Aargau, Bern und Solothurn letztes Jahr 3,44 Milliarden Franken Umsatz (1 Prozent mehr als 2008). Sie unterhält die Migros-üblichen Restaurants, Super- und Fachmärkte, von M-Electronics über SportXX bis Do it + Garden. Zudem ist sie Lizenznehmerin von OBI und Cha Cha (Thai Street Kitchen) und unterhält die Freizeitanlagen Golfpark Moossee, Bernaqua, Gurten «Park im Grünen». Zur Kernkompetenz gehören sowohl Dorf- und Quartierläden wie Voi ([www.voi-migrospartner.ch](http://www.voi-migrospartner.ch)) als auch grosse Einkaufszentren wie Westside. Dank des Kulturprozents kann Migros Aare jährlich Tausende von Vereinen und Institutionen unterstützen.

am Boden. Aber das Schöne liegt ja so nah: «Wir spielen beide sehr leidenschaftlich Golf.» Dass er nach zehn, zwölf Löchern Müdigkeit spüre, sei jetzt noch eine Tatsache, «aber das kann sich ja ändern, sobald meine Kondition wieder besser ist.» Dreimal pro Woche Fitness ist sowohl für ihn als auch für seine Frau inzwischen Standard.

Vermehrt Opa Pius zu sein, das kann er sich gut vorstellen. Der erste Enkel, Cyrill, ist dreijährig, «jetzt kann man mit ihm schon fast alles anstellen – Schiff, Zug, Badi». Senn ist auch Sportchef des FC Gränichen. «Den ganzen Spielbetrieb einer Saison zu organisieren, das gibt

ganz schön Arbeit.» Sein berufliches Werkzeug, den Computer, wird er ansonsten nur noch für Mails und zum Schreiben unter die Hände nehmen, «ich gehe viel lieber an die frische Luft». Oder in die Küche? Am häuslichen Herd war Senn schon immer stark, jetzt aber wird es «herrliche» Tatsache für Vreni, seine Partnerin, wenn er sagt: «Ab sofort übernehme ich die Küche.» Ob italienisch, ob asiatisch, es wird eine bunte Weltküche vorherrschen mit viel Gemüse. Eine Leibspeise ist Röschi mit Kalbsleberli.

Senn teilt mit all jenen, die plötzlich vor der grossen Freiheit des Nichtmehr-müssens stehen, eine ähnliche Erkenntnis. So spannend der Beruf auch gewesen sein mag, man war weitgehend immer fremdbestimmt. «Es ist schwer», meint der Informatiker, «sich plötzlich über etwas richtige Vorstellungen machen zu wollen, bevor man es praktisch erprobt hat.» Neuland ist in Sicht. «Ich freue mich einfach darauf», fasst er zusammen, «dass ich den ganzen Tag bald individuell nach meinen Wünschen gestalten kann. Spontan das Köfferchen packen und für zwei Tage ins Tessin abhauen.» Und dennoch könne er sich vorstellen, fügt er nachdenklich an, «dass sich bald einmal Fragen auftun, mit denen ich nicht gerechnet habe».

Vorerst ist es wohl das Beste, eins nach dem andern zu tun und alles so zu nehmen, wie es kommt. «Ganz vorne steht unser Haus, denn ein Renovations-Trip steht uns bevor», sagt Senn, dem die Vorfreude auf handwerkliche Einsätze ins Gesicht geschrieben steht. Es gibt viel aufzuräumen und zu streichen, und da und dort muss ein neuer Parkettboden eingelegt werden. Und seine Berufskollegen? «Ich denke schon», sagt Senn, «dass ich dann und wann eine Gipfelrunde spendiere.» Rückkehr an den Tatort.

Gallus Keel

Inserate

## Hilfe bei der Pensionierung

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 Berufsmittle bis zur Pensionierung – und darüber hinaus! Gefragt sind die Seminare zur Vorbereitung auf die Pensionierung, für Firmen wie Privatpersonen. Für die Standortbestimmung danach gibt es Nachpensionierungskurse («Mit 66 Jahren...»). Ein Netz von ausgewiesenen Fachkräften sorgt für aktuellstes Wissen. So werden die Potenziale der neuen Lebensabschnitte voll ausgeschöpft.

**avantage**  
Ein Service der Pro Senectute

Mehr unter [www.avantage.ch](http://www.avantage.ch)



**Laden-Öffnungszeiten**  
Mi bis Fr: 9–12 / 14–17 Uhr  
Samstag: 9–12 Uhr

**ALPINIT MODE GmbH**  
Alpinitstrasse 5B  
5614 Sarmenstorf  
[mode@alpinit.ch](mailto:mode@alpinit.ch)  
[www.mode.alpinit.ch](http://www.mode.alpinit.ch)

## ALPINIT-HOSEN

In 3 Qualitäten erhältlich

- Reine Wolle
- Polyester/Wolle
- Polyester/Viscose/Seide

**Besuchen Sie uns in unserem grossen Fabrikladen, oder bestellen Sie Ihre ALPINIT-Hose ganz einfach per Telefon 056 667 24 94**