

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 92 (2014)
Heft: 4

Artikel: Mit Begeisterung raus aus der Tretmühle
Autor: Novak, Martina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078307>

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: 05.04.2026

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



«Ich bin privilegiert»: Priska Thomas Braun geniesst ihre Lesestunden ohne Ende.

Mit Begeisterung raus aus der Tretmühle

Viele pensionierte Führungsangestellte, die früher fast rund um die Uhr arbeiteten, bekunden Mühe mit dem Leben ohne Beruf. Nicht so Priska Thomas Braun aus Pfeffingen BL. Die ehemalige Kaderfrau der Migros Basel plante ihre Frühpensionierung genau und genoss sie vom ersten Tag an.

Fünfundzwanzig Jahre in einem 100-Prozent-Job, der oft mehr fordert als ein normales Vollpensum, das hängt an. Priska Thomas Braun spürte irgendwann um ihren fünfzigsten Geburtstag die ersten Ermüdungserscheinungen. Eine Diskushernie, die sie, die nie krank gewesen war, für zwei Monate ins Spital brachte und lahmlegte, war

möglicherweise ein Zeichen dafür, dass ihr Körper die grosse Belastung nicht mehr ohne Weiteres ertrug. Dabei liebte die leitende Angestellte der Genossenschaft Migros Basel ihre Arbeit und gab jeden Tag Vollgas, nach dem Motto «Wenn ich etwas mache, dann richtig».

Vor einem Vierteljahrhundert landete die in England ausgebildete Sprachlehre-

rin nach Auslandsaufenthalten und einigen Jahren Erwachsenenbildung «fast zufällig» beim «Migros-Magazin», dem ehemaligen «Brückenbauer». Das Schreiben lag ihr schon immer, das Organisieren ebenfalls. Eine berufsbegleitende journalistische Ausbildung holte Priska Thomas Braun auf dem zweiten Bildungsweg nach.

Als verantwortliche Redaktorin der Regionalseiten Basel und Jura, die neben lokalen Konsumenteninformationen insbesondere kulturelle Themen zum Inhalt haben, und stellvertretende Leiterin PR und Kultur konnte sie Beruf und Hobby verbinden. Doch das Engagement fast rund um die Uhr hatte auch Nachteile. «Natürlich ist es toll, bei vielen Anlässen eingeladen zu sein. Nach einem langen Tag im Büro wäre ich aber manchmal lieber in Ruhe zu Hause geblieben», erzählt Priska Thomas Braun. «Oft habe ich mich mit Rückenschmerzen noch zu einer Veranstaltung geschleppt, weil es eben Teil meines Jobs war.»

Mehr Zeit für sich selbst

Nach der vorzeitigen Pensionierung ihres Mannes Hartmut vor sieben Jahren fiel es ihr zunehmend schwerer, Montag bis Freitag im klimatisierten Grossraumbüro zu verbringen. Kürzertreten, beziehungsweise das Pensum zu reduzieren, war für die zielstrebige Schütze-Frau aber keine Option. Wenn schon, dann wollte sie ganz aufhören.

Allmählich begann der Gedanke zu reifen, es dem Partner gleichzutun. Die Vorstellung, mehr Zeit für ihn und gemeinsame Aktivitäten zu haben, gefiel ihr. Eine genaue Einschätzung der Finanzen diente als Grundlage für weitere Schritte. «Dadurch, dass ich keine Kinder zu betreuen hatte und immer voll arbeitete, ist genügend Geld zusammengekommen. Ich habe diesbezüglich schon früh vorgesorgt.» Dass die Rente selbst bei einem vorzeitigen Austritt aus der Firma zum angenehmen Leben reichen würde, erwies sich nicht zuletzt auch dank den derzeit noch grosszügigen Bedingungen der Migros-Pensionskasse als Glücksfall.

«Ich bin privilegiert», sagt Priska Thomas Braun denn auch immer wieder. Sie ist dankbar, dass ihr die Umstände den vorzeitigen Rückzug aus der Arbeitswelt ermöglichten und dass sie diesen im vergangenen April bei guter Gesundheit

vollziehen konnte. «Viele ältere Leute sagten mir, dass die Jahre zwischen sechzig und siebzig die schönsten seien, sofern man nicht krank ist oder andere grosse Probleme hat. Ich freue mich extrem, jetzt frei von Termindruck und Fremdbestimmung zu leben», erklärt die 60-Jährige.

Seit knapp einem Jahr wetzt sie frühmorgens nicht mehr von Pfeffingen BL nach Münchenstein BL in die Betriebszentrale der Migros Basel, sondern lässt den Tag gemütlich angehen. Nach dem eigenen Biorhythmus funktionieren zu können, empfindet sie als grosses Geschenk. «Ich bin eine Eule, komme abends einfach nicht ins Bett. Wenn ich jetzt bis ein oder zwei Uhr nachts lesen möchte, dann ist das kein Problem. Ich kann immer noch genügend Stunden schlafen, um am nächsten Tag ausgeruht zu sein. Auch das gemeinsame Kochen und gemütliche Essen zu unorthodoxen Uhrzeiten sowie lange Gespräche sind Privilegien der Pensionierten, die mein Mann und ich geniessen.»

Auf anderen Luxus kann Priska Thomas Braun verzichten. Ferien macht sie mit ihrem Mann meist im Schwarzwald, wo er seine Wurzeln hat, sowie im umliegenden Europa. Sonst geniessen die beiden ihr heimeliges Haus und den Garten, dem die Frischpensionierte im letzten Sommer mit Freude manche Arbeitsstunde gewidmet hat.

Im Privatleben zählt man mehr

Mehrmals wöchentlich besucht Priska Thomas Braun ihre betagten Eltern und hilft, wo es etwas zu erledigen gibt. «Ich gehe gern zu ihnen. Auch für sie und für meine jüngere Schwester hatte ich während des Berufslebens meist zu wenig Zeit», sagt sie. Sie könne zwar das Verpasste nicht nachholen, dafür jetzt umso bewusster präsent sein. Treffen und Aktivitäten mit anderen lieben Menschen stehen ebenfalls zuoberst auf der Prioritätenliste. «Im Geschäftsleben sind alle ersetzbar, daheim aber nicht. Da ist jede

und jeder einzigartig.» Zu dieser Selbsterkenntnis müsse man kommen, um den Job loslassen zu können.

Priska Thomas Braun kann es. Für Kultur und alles, was in der Region Basel passiert, interessiert sie sich immer noch sehr. Doch nun kann sie aus dem Angebot das herauspicken, was ihr am meisten zusagt. Museumsbesuche, Führungen und Vorträge gehören deshalb häufig zum Wochenprogramm, genauso wie Wanderungen, Walking, Schwimmen und Kaffeekränzchen mit Freundinnen oder Nachbarinnen.

Wer aber glaubt, Priska Thomas Braun würde seit ihrer Pensionierung nur planlos in den Tag hinein leben, täuscht sich. So strukturiert, wie die Kaderfrau ihren beruflichen Alltag meisterte und dessen Ende vorbereitete, indem sie schon zwei Jahre im Voraus ankündigte, dass ihre Nachfolge geregelt werden sollte, so packt sie auch das Leben danach an.

Ihr lange gehegtes Projekt vom eigenen Buch, das sie schreiben möchte, sieht nicht nur täglich einige Stunden am Computer vor. Daneben verschlingt sie bergeweise deutsche und Schweizer Belletristik, um die Schreib- und Erzählweisen von bekannten deutschsprachigen Autoren kennenzulernen. Für eine bewusste Auseinandersetzung mit der zeitgenössischen deutschsprachigen Literatur hatten während des Berufes Zeit und Musse gefehlt, sie las damals vorwiegend englische Romane und Krimis zur Entspannung.

«Jetzt ist mein Kopf frei, ich habe wieder neuen Platz auf der Festplatte», schwärmt die Jungrentnerin. Um nach dem Tag, an dem sie ihrem Arbeitsplatz Adieu sagte, im Kopf und im Herzen umzuschalten, wählte die 60-Jährige übrigens einen speziellen Weg: Dieser führte sozusagen direkt aus dem Büro ins Kloster. Zwei Wochen und viel besinnliche Zeit später hatte sie das berufsorientierte Denken und Handeln hinter sich gelassen und war bereit für den Ruhestand.

Martina Novak