

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 92 (2014)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Berufen auch in der nachberuflichen Zeit  
**Autor:** Vollenwyder, Usch  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1078345>

### **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:** 07.04.2026

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

# Berufen auch in der nachberuflichen Zeit

Die Theologen Karl Graf und Theres Spirig-Huber leiten Wochenendseminare zum Übergang in die Pensionierung. Im Zentrum steht die spirituelle Perspektive. Spiritualität ist für die beiden eine tägliche Kraftquelle.

Seit einem Jahr ist Karl Graf, ehemaliger Gemeindeführer und Leiter der Berner Fachstelle Kirche im Dialog, pensioniert. Den Übergang in sein nachberufliches Leben gestaltete er ganz bewusst: Er nahm Abschied von seinen verschiedenen Teams, schaute zurück auf ein langes Berufsleben mit unterschiedlichen Facetten und schenkte sich eine Zeit des Innehaltens, um sich danach auf den Weg in seinen nächsten Lebensabschnitt zu machen – als Grossvater, als Freiwilliger in verschiedenen Projekten und weiterhin als Kursleiter zu Themen mit einem spirituellen Hintergrund.

Schon seit vielen Jahren bietet der Theologe, der sich intensiv mit der christlichen Spiritualität und ihrem mystischen Schatz auseinandergesetzt hat, zusammen mit seiner Kollegin Theres Spirig-Huber Seminare und Kurse zum Thema «Biografiearbeit – spirituell» an, darunter auch das Wochenendseminar rund um die Pensionierung «When I'm sixty-four» im Lassalle-Haus Bad Schön-

brunn. Dabei geht das Leitungsteam mit den Kursteilnehmenden den verschiedensten Fragen nach: Woher komme ich? Wo stehe ich? Was will ich noch? Mit einer zusätzlichen Dimension: «Wir nehmen die letzte Wirklichkeit, die man Gott nennt, mit auf diese Spurensuche», sagt die Theologin und Erwachsenenbildnerin Theres Spirig-Huber.

Diese spirituelle Dimension ist für die beiden Theologen das Fundament, das sie durchs Leben trägt. «Die spirituelle Ausrichtung gibt den Blickwinkel vor, aus dem wir unsere Lebensgeschichte betrachten und immer wieder den Abschied und Neuanfang wagen», sind sie sich einig. Das Bibelwort «Ich habe dich bei deinem Namen gerufen» ist für sie dabei von zentraler Bedeutung: «Jeder Mensch ist einmalig, jede Biografie einzigartig.»

Auf der Überzeugung, dass jeder Mensch letztlich von Gott – einer letzten Wirklichkeit, einem All-Einen oder wie immer dieses Geheimnis genannt wird – gewollt ist, begründen sie ihr Angebot «When I'm sixty-four»: «Es gilt, herauszufinden, wozu ich nach dem Erwerbsleben berufen bin», sagt Karl Graf.

## Einmalige Biografien

So soll der Kurs Raum und Stille schaffen, um innezuhalten und offen auf sich selber – auf Gottes Stimme – zu hören. Der Einmaligkeit der eigenen Biografie wird nachgegangen, der rote Faden der Lebensgeschichte bewusst gemacht, das gelebte Leben auch mit seinen Unzu-

länglichkeiten und Fehlern gewürdigt. In einem zweiten Schritt wird neuen Möglichkeiten und Aufgaben für die Zukunft nachgespürt.

Die Verbindung von Biografiearbeit und einer offenen Spiritualität, die geschützte Atmosphäre in der Gruppe sowie die besondere Stimmung im Lassalle-Haus, dem Zentrum für Spiritualität, Dialog und Verantwortung über dem Zugersee, sollen es den Teilnehmenden ermöglichen, sich bewusst auf diesen Prozess einzulassen – «in die innere Freiheit zu kommen», sagt Theres Spirig-Huber.

Dazu wechseln sich meditative Elemente wie gemeinsame Stille ab mit Kreistanz und Einzelarbeit. Impulse und Gespräche im Plenum gehören ebenso dazu wie Austausch in Kleingruppen oder Bild- und Textbetrachtungen. Mit verschiedenen Ritualen wird alles Erlebte, das Gescheiterte und Gelungene, vor Gott getragen.

Die «liebende Aufmerksamkeit» sich selber gegenüber ist eines der Lieblingsworte von Theres Spirig-Huber. Einen wohlwollenden Blick auf sein Leben zu werfen, bedeute benennen und wertschätzen, was in der Vergangenheit war, und sich vergegenwärtigen, was wichtig ist und in die Zukunft trägt: «Daraus ergeben sich die nächsten Schritte.»

Das grösste Geschenk für Karl Graf ist die viele Zeit, die ihm seit der Pensionierung zur Verfügung steht. «Ein Luxus», sagt er. Neben seinen verschiedenen Engagements nimmt er sich Zeit für seine Enkelkinder, fürs Flötenspiel, um zu le-



Für Karl Graf und Theres Spirig-Huber ist «Innehalten» ein Schlüssel zu ihrer Arbeit.

er beruflich nicht mehr an vorderster Front steht. Die Pensionierung verlangte auch von ihm, ins zweite Glied zurückzutreten und Verantwortung abzugeben.

## Nochmals auf die Suche

Die 57-jährige Theres Spirig-Huber, Familienfrau, Supervisorin und Organisationsberaterin, macht die Erfahrung, dass die Zeit nach der Pensionierung oft noch einmal zu einem Neuanfang und Aufbruch einlädt. Viel Platz wird deshalb den Träumen und der Sehnsucht nach einem erfüllten Leben der Kursteilnehmenden eingeräumt. Bezogen auf den Begründer des Jesuitenordens, Ignatius von Loyola, umschreibt die Theologin Sehnsucht mit der Frage: «Wo schlägt mein Herz?» Es gelte, sich auf die Suche nach diesem Ort zu machen und offen und frei zu werden für Neues und anderes.

«Innehalten» ist für Karl Graf und Theres Spirig-Huber ein Schlüsselwort für jeden Übergang, um sich in der Stille den Fragen zu stellen: Was lasse ich zurück und was nehme ich mit in den neuen Lebensabschnitt? Von welchen Träumen verabschiede ich mich und welche erfülle ich mir?

Im letzten Teil dieses Wochenendseminars werden die nächsten Schritte geplant und aufgeschrieben, immer unter dem Leitgedanken: «Wo schlägt mein Herz?» Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer spüren der Frage nach, zu welchen Aufgaben sie sich berufen fühlen und was sie konkret anpacken wollen. Ein letztes Segensritual begleitet sie zurück in den Alltag und in ihren neuen Lebensabschnitt.

Ursch Vollenwyder

sen, zu meditieren und zu beten. Für ihn wird damit auch das Einstimmen auf die Endlichkeit konkreter.

Kürzlich habe ihm sein Enkel gesagt: «Gell, wenn ich dann gross bin, bist du tot.» Das gab ihm zu denken. Gut möglich, dass der Kleine recht habe... Das Wissen um die begrenzte Zeit mache sie umso kostbarer. Mit den Grosskindern darf er wachsendes Leben noch einmal begleiten. Dafür ist er dankbar.

Dankbarkeit für das Geschenk des Lebens prägt Karl Grafs Haltung im Alltag. Diese Dankbarkeit hofft er zu behalten, auch wenn er krank und abhängig würde. Oder wenn Alleinsein und Einsamkeit übermächtig würden. Er vertraut darauf, dass ihn seine Überzeugung selbst in diesen Situationen tragen wird: verstanden sein von Gott, der ihn seit Anbeginn durchs Leben führt. Den Wert des Lebens will er schätzen, auch wenn

## Nächster Kurs: «When I'm sixty-four.

Mich dem Leben neu öffnen – rund um die Pensionierung» (13.–15. Juni 2014, auch für Paare geeignet). Auskünfte und Anmeldung sowie weitere Kurse: Theres Spirig-Huber, Burgunderstrasse 91, 3018 Bern, Telefon 031 991 76 88,

Mail [th.spirig-huber@bluewin.ch](mailto:th.spirig-huber@bluewin.ch), Internet [www.spirituelle-begleitung.ch](http://www.spirituelle-begleitung.ch), [www.lassalle-haus.org](http://www.lassalle-haus.org)