

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 94 (2016)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Pensionierung - eine Annäherung der besonderen Art  
**Autor:** Vollenwyder, Usch  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1078784>

### **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>**

# Pensionierung – eine Annäherung der besonderen Art

Zeitlupe-Redaktorin Usch Vollenwyder kann sich ein Leben als Rentnerin noch nicht vorstellen.

An einem Wochenendkurs stellte sie sich dem Thema. In Gesprächen und Einzelarbeit, bei Meditation, Musik und in kreativen Prozessen wagte sie den Blick in die Zukunft.

Von Usch Vollenwyder

Unschlüssig stehe ich vor den vielen Postkarten – alles Bilder von Türen und Toren, von einfachen Stalltüren und schmiedeeisernen Schlosstoren, schmucklos oder verziert, abweisend oder filigran verarbeitet. Sie stehen weit offen, sind geschlossen und verriegelt oder auch nur einen Spalt weit geöffnet. Sie geben den Blick frei auf das, was dahinterliegt, sie bergen Geheimnisse oder lassen nur Konturen erahnen. Aus dieser Vielfalt soll ich das Bild wählen, das meine in den nächsten Jahren anstehende Pensionierung symbolisiert.

Einige der Kursteilnehmenden sitzen mit ihrer Karte bereits wieder auf ihren Stühlen, andere stehen noch wie ich vor der grossen Auswahl. Schliesslich greife auch ich zu. Erst bei der anschliessenden Vorstellungsrunde realisiere ich, wie viel das Bild mit mir und meiner Zukunft zu tun hat: Das Eisentor steht zur Hälfte offen, ein Weg aus Pflastersteinen führt eine Hausmauer entlang, in einer Blumenrabatte blüht es noch gelb und rot. Am Ende des Wegs steht ein Baum, der seine Blätter bereits abgeworfen hat. Dahinter verliert sich der Blick ins Leere.

«When I'm sixty-four», so lautet der Titel des Kurses, für den ich mich als

noch engagierte Berufsfrau angemeldet habe. Mit wenig Enthusiasmus: Der Gedanke an die Pensionierung macht mich – noch – nicht glücklich.

Auch der Untertitel «Mich dem Leben neu öffnen – rund um die Pensionierung» weckt keine Vorfreude. Mit meinen pensionierten Freundinnen und Freunden, die von Freizeit, Freiheit und Freiwilligenarbeit erzählen, hätte ich bislang nicht tauschen mögen. Auch der offizielle zweitägige Pensionierungsvorbereitungskurs von AvantAge, der mir von der Arbeitgeberin nahegelegt worden war, hat nichts daran geändert.

## Wochenende über die Zukunft

Und nun sitze ich mit meiner Postkarte in der Hand und elf weiteren Teilnehmerinnen und Teilnehmern – zwei Paaren, zwei Männern und fünf Frauen – im Kreis in einem der Tagungsräume des Lassalle-Hauses Bad Schönbrunn, des Zentrums für Spiritualität, Dialog und Verantwortung in Edlibach oberhalb von Zug. Wir kennen einander nicht – aber uns verbindet der bevorstehende Übergang in einen neuen Lebensabschnitt. Wir teilen die Vorfreude und Zweifel, Ängste und Hoffnungen, die uns auf dem Weg in die Pensionierung begleiten. Ein

ganzes Wochenende, von Freitag- bis Sonntagnachmittag, liegt vor uns: Unter der Leitung von Theres Spirig-Huber und Karl Graf werden wir nicht ausschliesslich kopflastig analysierend, sondern vielmehr mit dem Herzen erspürend diesem Thema nachgehen.

Die beiden sind erfahrene Kursleitende; ein eingespieltes Team, das seine Angebote rund um Standortbestimmungen, Lebensübergänge und Biografiearbeit in Verbindung mit Spiritualität und christlichen Traditionen seit Jahren ausgebaut und perfektioniert hat. Theres Spirig-Huber ist Theologin, Erwachsenenbildnerin und Mediatorin, der Theologe Karl Graf war bis zu seiner Pensionierung vor drei Jahren Leiter einer Berner Kirchgemeinde. Auch wenn sie schon viele Seminare durchgeführt haben: Jedes Mal seien sie gespannt auf die Gruppenzusammensetzung, die jedem Kurs wieder ihren eigenen Stempel aufdrücken.

Als Einstimmung ins Thema hatte Theres Spirig-Huber einen Text des vor Kurzem verstorbenen Kapuzinerpaters und Buchautors Anton Rotzetter vorgelesen: «Mehr schauen und hören und weniger leisten, mehr fragen und erspüren

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 12



und weniger wissen, mehr sein und leben und weniger haben und festhalten.» Dann wurde das Programm erläutert: Einzelarbeit, Austausch in Kleingruppen und Gespräche im Plenum würden sich abwechseln mit Musik und Tanz, mit meditativen Elementen und kreativen Prozessen.

## Erinnerungen und Vertrauen

Gelöst ist die Stimmung, als wir nach dem Nachtessen – Samosa, Currykartoffeln und Gemüse – sowie der Begrüssung des Jesuitenpaters Bruno Brantschen als einem der Gastgeber im Lassalle-Haus – den Beatles-Song von 1967 «When I'm sixty-four» hören und uns fragen, wie ein so junger Paul McCartney einen solchen Text über das Alterwerden schreiben konnte. Schnell spüren wir untereinander eine Zeitgenossenschaft, die verbindet und Vertrauen schafft. Mit den Beatles sind wir erwachsen geworden; bei allen löst der Song Erinnerungen aus.

Auch ich sehe sie wieder vor mir, die Single, die ich von meinen Eltern zu meinem vierzehnten Geburtstag bekam: «She loves you yeah, yeah, yeah...» Meine Eltern wussten nichts mit diesen «Pilzköpfen» aus Liverpool anzufangen, und doch erfüllten sie mir meinen grössten Geburtstagswunsch. In die Nostalgie mischen sich für einen kurzen Augenblick Sehnsucht und Wehmut. Solche Momente werden mich das ganze Wochenende immer wieder einholen... Nach der kurzen Abendmeditation trifft man sich zu einem Schlummertrunk in der Cafeteria. Ob es am Haus liegt? An den gemeinsamen Erinnerungen? An ähnlichen Erfahrungen? In dieser fröhlichen Runde fühle ich mich wohl und gut aufgehoben.

Die Nacht ist ruhig im Lassalle-Haus. Die Lichter erlöschen. In einem gegenüberliegenden Zimmer flackert eine Kerze. Ich drehe mich im Bett so, dass ich zum Fenster hinausschauen kann. Wolken verdecken den Vollmond. Immer die ewigen Fragen: Was ist wohl dort oben, jenseits jeden Horizonts? Ich versuche zu schlafen, froh, dass das Haus vor Kurzem renoviert wurde und seither jedes Zimmer über eine Nasszelle verfügt. So kurz vor der Pensionierung – nein, ich möchte nicht mehr des Nachts über einen Gang in die Toilette huschen und am Morgen einen günstigen Moment fürs Duschen abpassen müssen.

Der nächste Vormittag beginnt mit einem einfachen griechischen Kreistanz. Ich kann nicht tanzen. Argumentieren,

analysieren und diskutieren fällt mir viel leichter, als mich auf Rituale, Körperübungen und kreative Prozesse einzulassen. Aber ich habe gewusst, dass an diesem Wochenende das Thema Pensionierung mit allen Sinnen angegangen werden soll. Also versuche ich mitzumachen, lasse mich von den Sirtaki-Klängen anstecken, wiege mich hin und her, gehe vorwärts und zurück. Die Freude der Gruppe – die meisten tanzen gerne – überträgt sich auf mich.

Danach liest Karl Graf einen Text aus der Bibel – von Abraham, der von Gott geheissen wird, sein Land, seine Heimat, seine Verwandtschaft zu verlassen und aufzubrechen in ein Land, das er ihm zeigen wird. Theres Spirig-Huber leitet über zur konkreten Aufgabe: Wir sollen mit Ölkreide oder Farbstiften einen Lebensrückblick gestalten mit Blick auf Gelungenes und Belastendes und uns dabei auf die verschiedenen Lebensbereiche – Beruf, soziales Umfeld, Herkunftsfamilie, Spiritualität, Engagements, Beziehungen – konzentrieren.

Ich kann auch nicht zeichnen. Aber das sagen fast alle anderen im Raum auch. Und obwohl wir wissen, dass es bei dieser Art von Malen kein gut oder schlecht, richtig oder falsch gibt, braucht es Überwindung, den ersten Strich zu ziehen. Womit beginnen?

Ich schiebe aufkommende Gedanken weg und male einen Regenbogen als Verbindung zwischen Himmeln und Erde, der Realität im Leben und einer letzten Wirklichkeit dahinter. Darüber funkeln Sterne – meine Verstorbenen. Darunter Blumen, Bäume und ein Haus, miteinander sind sie durch kleinere und grössere Wege verbunden: meine Familie, meine Arbeit, meine Engagements, meine Beziehungen.

Bild: phanpicture



Meine Ursprungsfamilie – ein Kornfeld am linken unteren Bildrand. Eine breite Strasse führt davon weg in eine Zukunft, die mir als junge Frau einfach nur grossartig und gewaltig erschien. Es folgen weite Bögen, scharfe Kurven und ein schmerzvoller Abbruch – dann geht die Strasse über in meine heutige Lebenssituation. Manchmal liegen Hindernisse am Weg, vielmehr aber Zeichen des Glücks und der Liebe. Ich lege die Kreide weg und betrachte mein Lebenspano-

rama. Ich bin zufrieden. Und ganz von selbst formuliert sich ein Satz von Erich Fried: «Es ist, was es ist.»

## Pläne für die Zukunft

Nach dem Rückblick folgt am Nachmittag der Blick in die Zukunft. Karl Graf liest weiter im Bibeltext, wie Abraham mit seiner Frau Sarah auszieht in das gelobte Land Kanaan, wo Milch und Honig fließen. Und jetzt sollen auch wir unser ganz persönliches Land Kanaan wiederum mit Farbe aufs Papier bringen. Ich tue mich schwer damit. Ich bringe auch nur einen mickrigen Blumenstrauss mit ein paar wenigen Ideen zustande: mehr Zeit für Kultur, Ausflüge, lange Hundespaziergänge und Kontakte, vielleicht irgendwelche Freiwilligenarbeit machen, eventuell endlich einen Gürtelaler Krimi schreiben... Mein Blatt mit meinen Zukunftsträumen ist bescheiden. Aber es ist auch nicht leer. Immerhin.

Mit dem Kopf weiss ich, dass die Pensionierung nur ein weiterer Übergang ist im Leben – wenn auch vielleicht der letzte oder einer der letzten. Die Psychologie sagt, dass Übergänge Belastungen und Chancen bergen. Dass es zunächst gelte, einen Blick zurückzuwerfen,

Schmerzliches loszulassen und Schönes zu behalten, um sich dann offen auf das Neue einzulassen und es schliesslich so zu gestalten, dass es zur eigenen Persönlichkeit und zu den Herausforderungen des nächsten Lebensabschnitts passe. Hermann Hesse schreibt in seinem Gedicht «Stufen», dass jedem Anfang ein Zauber innewohne.

Belastendes loszulassen, das üben wir am Abend. Auf dem gelben Tuch am Boden liegen Steine. Wir sollen einen in die Hand nehmen und ihn mit geschlossenen Augen befühlen. Dann dürfen wir ihn zurücklegen und mit ihm etwas niederlegen, das wir im Hinblick auf unseren neuen Lebensabschnitt hinter uns lassen möchten.

Jemand verabschiedet sich von seiner Identität als Berufsmensch, jemand anderes von seiner Mutlosigkeit. Jemand möchte seine Angst um einen ihm lieben Menschen ablegen, jemand die Härte und Kälte hinter sich lassen, die er in seinem Elternhaus erfahren hat. Im Schein der flackernden Kerze, beim Klang des Gongs, der nach jedem hingeleigten Stein nachhallt, und bei den anschliessenden Segenswünschen für die Nacht werde ich weich.

Auch an der nächsten Morgenmeditation nehme ich teil. Ein kleines bisschen peinlich ist es mir, zunächst einige Lockerungs-, danach ein paar Qigong-Übungen, schliesslich auch bei einem angeleiteten Körpergebet mitzumachen: Ich verankere mich mit den Füssen fest auf dem Boden und strecke meine Arme gegen den Himmel... Katholisch sozialisiert in den unfreien Fünfzigerjahren noch vor dem Zweiten Vatikanischen Konzil, machen mir religiöse Rituale und Symbole heute Mühe. Aber in dieser Gruppe, in der wir vielfach gleiche Erfahrungen gemacht haben, spüre ich Vertrauen und verliere meine Hemmungen.

## Konkrete Veränderungen

In der letzten Sequenz geht es darum, dass wir die nächsten Schritte in die Zukunft planen – ganz konkret. Dazu bekommen wir ein Blatt mit Gedanken und Fragen, jeder und jede kann und soll sich damit allein auseinandersetzen: Was wird sich nach diesem Wochenende in meinem Alltag ändern? Welchen ersten Schritt mache ich in Richtung dieser Veränderung? Was kann mich unterstützen, und was könnte schwierig werden? Das fällt mir leicht – ich muss weder tanzen noch singen noch zeichnen noch beten, sondern kann schreiben, was mir dazu einfällt. Die Postkarte, die meine Pensionierung symbolisieren soll, kommt mir in den Sinn: Das Tor soll nicht mehr gleich zugeschlagen werden; ich will wenigstens schauen, was sich mir dahinter eröffnet.

Beim Abschied umarmen wir einander – während zweier Tage waren wir uns nah und vertraut, haben uns ausgetauscht, Schwieriges und Schönes geteilt, von leidvollen Erfahrungen gehört und einander für die kommenden Schritte unterstützt. Alle sind dankbar und fühlen sich bereichert. «So differenziert und intensiv habe ich mich mit meiner Pensionierung noch nie auseinandergesetzt», sagt jemand. «Ich bin ein grosses Stück weitergekommen», meint eine andere Kursteilnehmerin. Und ich? Auf der Heimfahrt hänge ich einem Zitat der Schriftstellerin Anaïs Nin nach, das uns die Kursteilnehmer mit auf den Weg gegeben hat. Es passt zu mir – ich werde die Chance nicht verpassen, wenn es so weit ist: «Und es kam der Tag, da das Risiko, in der Knospe zu verharren, schmerzhafter wurde als das Risiko zu blühen.»

Interview mit der Expertin auf Seite 14

## Weitere Informationen

### Adressen:

→ Theres Spirig-Huber, Laubenhaus, Burgunderstrasse 91, 3018 Bümpliz, 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)

→ Lassalle-Haus, Bad Schönbrunn, 6313 Edlibach, Telefon 041 757 14 14, Mail [info@lassalle-haus.org](mailto:info@lassalle-haus.org), Internet [www.lassalle-haus.org](http://www.lassalle-haus.org)

### Buchtipps:

→ Theres Spirig-Huber, Karl Graf: «Ich werde, also bin ich. Biografiearbeit – spirituell. Führung und Übungen», Echter-Verlag, Würzburg 2016, 96 Seiten, ca. CHF 13.–.

### Pro Senectute:

→ Auch Pro Senectute bietet vielerorts Pensionierungsvorbereitungskurse an.

Die Adresse von Pro Senectute in Ihrer Nähe finden Sie vorne im Heft oder im Internet unter [www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch)