

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 81 (2003)
Heft: 5

Artikel: Die nachberufliche Zukunft
Autor: Kippe, Esther
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-724846>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 29.03.2025

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

Die nachberufliche Zukunft

Pensioniertwerden will gelernt sein. Das «Kompetenzzentrum Altersvorbereitung», ein Gemeinschaftsprojekt von Pro Senectute Kanton Zürich und Pro Senectute Kanton Bern, bietet neue Seminare an.

VON ESTHER KIPPE

Pensioniertwerden ist so aufregend wie Heiraten. So jedenfalls lässt sich eine Stress-Skala deuten, die von der medizinischen Fakultät der Universität Washington erarbeitet worden ist. Unter insgesamt 43 Ereignissen im menschlichen Leben, deren belastende Wirkung bewertet wurde, stehen Heiraten und Pensioniertwerden im obersten Viertel der Leiter.

Was es bedeutet, wenn sich mit dem Ausscheiden aus der Erwerbstätigkeit das Alltagsgefüge grundlegend verändert, können sich jedoch viele Männer und Frauen vorher nicht so richtig vorstellen. «Viele denken im Zusammenhang mit der Pensionierung ausschliesslich an den finanziellen Aspekt», meint Walter Brügel, ausgebildeter Psychologe und Leiter von Seminaren zur Vorbereitung auf die Pensionierung bei Pro Senectute Kanton Zürich. Doch die Idee, wenn das Budget stimme, regle sich nach dem letzten Arbeitstag alles andere von selber, sei ein Trugschluss.

Kraftquellen suchen

Was verliere ich durch die Pensionierung? Was gewinne ich? Was verliert und gewinnt meine Partnerin oder mein Partner? Im Seminarraum des Hotels Wartmann in Winterthur denken 22 Männer und Frauen im Alter zwischen 55 und 65 Jahren intensiv über diese Fragen nach. Sie sind Teilnehmende eines Seminars mit dem Titel «Kurs auf die nachberufliche Zukunft», das gemeinsam von Pro Senectute Kanton Zürich und Pro Senectute Kanton Bern entwickelt worden ist.

Die zahlreichen Verlust- und Gewinnpunkte, die schon kurze Zeit nach Beginn des Kurses aufgezählt werden, lassen aufhorchen: Durch die Pensionierung

verlieren wir den «Status des Erwerbstätigen», die «fachliche Anerkennung», die «vielseitigen Kontakte», das «abwechslungsreiche Umfeld». Demgegenüber verspricht die Pensionierung «mehr Ruhe und Musse», «Konzentration auf Menschen, die mir wichtig sind», «zeitliche und inhaltliche Freiheit». Kursleiter Walter Brügel fasst die individuellen Verlust- und Gewinnbilanzen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf dem Flipchart zusammen. Zwei lange Listen entstehen, die deutlich machen, wie vielschichtig dieser Lebenswendepunkt ist.

Durchschnittlich zwei Jahre dauere es denn gemäss einer amerikanischen Untersuchung auch, bis man sich eingrichtet habe im nachberuflichen Lebensabschnitt, führt Walter Brügel aus. In dieser Übergangszeit ist es wichtig, auf bewährte Bewältigungsstrategien zurückgreifen zu können. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen sich deshalb in einem nächsten Schritt der Kraftquellen erinnern, die ihnen in früheren Umbruchphasen zur Verfügung standen.

«Mir hilft das Wandern in der Natur», meldet sich jemand. «Mir die Stille einer Kirche», «und mir die Gartenarbeit», geben zwei andere Stimmen zu Protokoll. Die Übung zeigt: Jeder findet Kraftquel-

len, die er nutzen kann, sobald die entsprechenden Gedankenkanäle geöffnet sind. Walter Brügel ermutigt die Frauen und Männer, sich immer wieder die Frage zu stellen «Was tut mir eigentlich gut?» und sich die Freiheit zu nehmen, diese Wünsche auch zu verwirklichen.

Wichtige Themen

Vor rund zwei Jahren haben Pro Senectute Kanton Zürich und Pro Senectute Kanton Bern beschlossen, gemeinsam ein «Kompetenzzentrum Altersvorbereitung» aufzubauen. Anfang Januar 2003 wurde es eröffnet. Das Zentrum mit Sitz in Zürich setzt sich zum Ziel, Kurs- und Bildungsmöglichkeiten anzubieten für Menschen, die eine tragfähige Perspektive für ihre nachberufliche Zukunft erarbeiten wollen. In einer ersten Phase wurde das frühere Konzept der Pro-Senectute-Kurse zur Pensionierungsvorbereitung überarbeitet, inhaltlich und in der Form neuesten Erkenntnissen angepasst.

Das Seminar «Kurs auf die nachberufliche Zukunft» erstreckt sich über zweieinhalb Tage und richtet sich sowohl an Paare wie an Alleinstehende. In abwechslungsreicher Folge von Referaten und Gruppenarbeiten werden alle wichtigen Themen aufgegriffen, die es bei der

DAS KURSANGEBOT

Unter dem Titel «Kurs auf die Zeit nach dem Beruf» bieten die Pro-Senectute-Organisationen Kanton Zürich und Kanton Bern zweieinhalbtägige Seminare zur Vorbereitung auf die Pensionierung an, die sie gemeinsam entwickelt haben.

Die Kantonalen Pro-Senectute-Organisationen Graubünden, Appenzell Auser rhoden und Glarus haben sich dem Kompetenzzentrum angeschlossen und verfügen über das gleiche Angebot.

Weitere Auskünfte erhalten Sie bei: Pro Senectute, Kompetenzzentrum Altersvorbereitung, Forchstrasse 145, 8032 Zürich, Telefon 01 421 51 51.

Eine Reihe weiterer Kantonaler Pro-Senectute-Organisationen führt in eigener Regie Kurse durch. Auskunft erhalten Sie bei den entsprechenden Pro-Senectute-Geschäftsstellen (siehe Adressübersicht vorne in jeder Ausgabe der Zeitlupe).

