

Aktive Teilhabe am Leben verhindert den Ruhe-Stand

Sich Ziele zu setzen, für die man eigene Energie aufwendet,
ist lebenswichtig. Nur wer noch gebraucht wird, erhält sich seine
seelische Spannkraft, seine körperliche und geistige Mobilität

RENÉ KÜNZLI

Wer keine Absichten mehr verfolgt, seine Lebenszeit untätig abwartet, der hat bald keinen Anlass mehr, auch nur vom Stuhl aufzustehen. Untersuchungsergebnisse von Forschern aus Chicago weisen nach, dass diejenigen, die kein wichtiges Ziel mehr im Leben verfolgen, deutlich früher sterben. Wer sich durch aktive Teilhabe am gesellschaftlichen (oder Familien-)Leben vor dem «Ruhe-Stand» – Begriffe prägen das Verhalten! – schützt, der verbessert dadurch seine Lebensqualität und verlängert sein Leben. Wer sich selbst und sein Alter positiv einschätzt, hat eine um Jahre höhere Lebenserwartung als derjenige, der die Verluste durch das Altern beklagt.

Soziale Entsorgung?

Berufstätige Menschen werden heute zwischen 58 bis 65 Jahren sozial entsorgt. Wir nennen das Pensionierung, und der oder dem Pensionierten wird unterschwellig (oder manchmal auch ganz offen) vorgemacht, sie werden auf ihrem Arbeitsplatz nicht mehr gebraucht. Nun ist unbestritten, dass Menschen, die keine Aufgaben mehr haben und dadurch weniger bis keine Wertschätzung mehr erfahren, krank werden. Wir Menschen werden für alles vorbereitet, nur nicht auf

den dritten Lebensabschnitt, sieht man von den hierzulande allgemein üblichen ein bis drei Tagen Vorbereitung auf die Pensionierung ab. Sie müssen zumindest optimal genutzt werden.

Für die nachberufliche Zeit brauchen wir andere Fertigkeiten als im Berufsleben: eigene Zeiteinteilung und Aufgabenteilung mit dem Partner etwa. Dieser Lebensabschnitt erfordert eine gute Vorbereitung, neue Ziele und Aufgaben, sonst besteht die Gefahr des «Absturzes ins Bodenlose», was die Lebensqualität massiv senkt und unvermeidlich die Gesundheitskosten erhöht. Die terzStiftung hat mit dem strategischen Partner Generali zusammen einen Film zu diesem Thema produziert. Bitte sehen Sie sich diesen Film auf [Hyperlink «http://www.terzstiftung.ch»](http://www.terzstiftung.ch) an!

Fehlende Werte einbringen

Welchen finanziellen Spielraum jemand im Alter hat, entscheidet sich viele Jahre früher, spätestens fünf bis zehn Jahre vor der Pensionierung. Es bedarf einer grundlegenden Auslegeordnung. Die Frage steht im Vordergrund, wie sich jemand sein Leben vorstellt. Es bedarf eines Grobbudgets und einer Klärung der Einnahmen möglichst unter Einbezug von Spezialisten. Mit einer realistischen

Planung, die über den eigenen Tod hinausgeht, sind alle finanziellen und rechtlichen Fragen zielgerichteter zu lösen. Ältere Mitmenschen dürfen nicht mehr einfach aufs Altenteil abgeschoben werden. Darum muss auch endlich die letzte Alterslimite nach oben fallen. Wer das möchte und wer dazu in der Lage ist, der soll so lange berufstätig sein dürfen wie er will, nicht nur höchstens fünf Jahre über das Regel-Rententalter hinaus. Hinter dieser letzten Grenze steht ein überholtes Altersbild. Wer das offizielle Regel-Pensionsalter erreicht, ist in den Augen mancher Mitmenschen angeblich verbraucht und unfähig, weiterzuarbeiten. Darauf gibt es nur eine Antwort: Die Jungpensionierten fast aller Berufssparten sprechen diesem Altersbild heute Hohn.

Solange wir nicht Solidarität in der Gesellschaft, Wertschätzung, Respekt und Achtung gegenüber dem Nächsten ganz oben an der Skala der allgemeinen und der persönlichen Werte, wird sich an den steigenden Gesundheitskosten wenig ändern. Die terzStiftung ist der Auffassung, dass es eine wichtige Aufgabe gerade der älteren Generation sein muss, diese fehlenden Werte wieder stärker zum Wohle aller in die Gesellschaft einzubringen. ■

rkuenzi@postmedien.ch

Lebensqualität durch Beratung vor Pensionierung



Es ist ratsam, sich schon während des Berufslebens mit der nachberuflichen Zeit zu befassen. Dabei sollte man durchaus auch die Beratung

durch einen Experten für Sozialversicherungsfragen in Anspruch nehmen. Je besser die Vorbereitungen getroffen werden, desto grösser ist die Chance einer hohen Lebensqualität nach der Pensionierung. Dazu gehört für uns nach Möglichkeit auch Mobilität: finanzielle ebenso wie geistige und körperliche Beweglichkeit in jedem Lebensalter. Die terzStiftung findet es falsch, dass reifere Menschen mit der Pensionierung «sozial entsorgt» werden, das heisst, dass man ihnen zu verstehen gibt, dass sie nicht mehr gebraucht werden. Auf ihre vielfältigen Kompetenzen und ihr Erfahrungswissen wären wir heute schon sehr angewiesen und sind es in Zukunft noch viel mehr.

René Künzli

Präsident der terzStiftung



Eine Beratung für die finanzielle Absicherung der nachberuflichen Zeit kommt nie zu früh.