

FREITAG, 8. SEPTEMBER 2006

«Verrückt, wie man das Leben leben kann»

Noch immer charmant und lebenslustig – und keineswegs am Altern: der 67-jährige **Alex Tschui** war Sekundarlehrer, Spitzensportler und Politiker – und hütet nun in Frankreich Hühner und Gänse.

BEAT GEHRI

«Wer will noch Raclette?», fragt Alex Tschui, mit buntem T-Shirt und langer weisser Schürze, ein Messer in der einen Hand und einen Raclettekäse in der anderen. «An der Altstadt-Chilbi helfe ich meinen früheren Kollegen im Restaurant «Vieux Valais» immer aus.» Heute lebt der 67-Jährige in Frankreich und hat neue Inhalte im Leben gefunden.

Aber ganz weg sein von seiner alten Heimat mag er auch wieder nicht: «Man kann so viele Jahre nicht einfach aus dem Gedächtnis streichen.» An die Feste in Biel zieht es ihn nicht nur der Freunde und Kollegen wegen: «Die kann man da treffen, aber ich arbeitete auch» – natürlich als Raclette-Macher im «Vieux Valais». An der Fasnacht, an der Braderie – und eben an der Altstadtchilbi.

«Heute eher die SVP»

Ein ausgefüllteres Leben als dasjenige des im Seeland unvergesslichen Fünfkämpfers gibt es kaum. «Ich staune immer», so Tschui in seinem Rückblick, «was in meinem Leben alles Platz fand – und noch finden wird.» Der Seklehrer erreichte als moderner Fünfkämpfer und Pistolenschütze die internationale Spitze, war aber auch ambitionierter Kompaniekommandant und Grossrat. Für die FDP. «Heute wäre es eher die SVP», fügt er allerdings an. «Und ich habe während meinem gan-



Fünfkämpfer im Sport und im Leben: Alex Tschui gestaltet sein Leben variantenreich und freut sich auf alles Unbekannte und neue Herausforderungen, die noch auf ihn warten.

Bild: René Villars

zen Leben immer vollzeitlich gearbeitet.» Als Seklehrer allerdings nur, «bis ich mich frühzeitig pensionieren lassen konnte».

«Erwarte etwas Unbekanntes»

Er liebe Herausforderungen: «Als Seklehrer weisst du immer, was auf dich zukommt, in neuen Funktionen erwartest dich immer etwas Unbekanntes.» So meldete er sich während der Expo.02 als Securitas, «hatte oft Nachtdienst, was für mich ein völlig neues Arbeitsgefühl war». Sonst habe er

Abende und Nächte meistens im fröhlichen Kreis unter Freunden verbracht.

Noch trainiert er zwar in der Schweiz die Nationalmannschaft der Polizeischützen. Immerhin war Schiessen im Fünfkampf seine beste Disziplin: «Ich habe noch heute den Schweizer Rekord mit der Standardpistole.» Sein Amateurstatus hinderte ihn auch daran, im Fünfkampf ganz zur Weltspitze vorzudringen: «Ich war an den Olympischen Spielen unter den 48 Teilnehmern wohl der einzige Amateur.»

Trotzdem: Nach den drei Disziplinen Reiten, Fechten und Schiessen lag er noch an dritter Stelle. «Im Schwimmen, meiner Problem-Disziplin, fiel ich dann aussichtslos zurück.» Und im Laufen konnte er die wertvollen Punkte nicht mehr einholen. Mit dem 22. Rang musste er sich zufrieden geben. Er sei einfach nicht der Schwimmertyp. Von 6 Minuten für die 300 Meter hat er sich zwar auf gute 4 Minuten verbessert, «aber auf der Höhe in Mexiko, in dieser dünnen Luft, habe ich böse gelitten.»

So variantenreich wie die Sportart mit den fünf komplett verschiedenen Disziplinen, so variantenreich gestaltet er sein Leben: ein Fünfkämpfer im Sport und im Leben. Und beides erfolgreich – wenn im Sport das Schwimmen nicht wäre.

«Habe Gänse und Hühner»

Seine Aktivlaufbahn hat er längst beendet. «Heute bin ich ein angefressener Deltaflieger.» Im Burgund hat er sich auf einem kleinen Bauernhof mit seiner Lebenspartnerin gemütlich

Alex Tschui (67)

Beruf: Seklehrer und Schulleiter. Securitas nach Pensionierung. Heute Halter eines Kleinbauernhofs in Frankreich.

Politik: ehemaliger Grossrat.

Sportliche Erfolge: Moderner Fünfkampf: Viermal Schweizer Meister und 22. an den Olympischen Spielen 1968 in Mexiko. Pistolenschützen: fünffacher Schweizer Meister, Mannschafts-Weltmeister und Vize-Weltmeister. Rekordhalter mit der Standardpistole. (bg)

gemacht: «Der Hof liegt abseits in der Natur, ich habe Hunde, Gänse und frei lebende Hühner» – welche ihm täglich das frische Frühstücksei garantieren. Und einen Teich im grossen Landgut, «um und in dem sich alle Arten von Tieren bewegen.» Aber nicht nur mit den Tieren, auch auf dem Hof gebe es immer etwas zu tun: «Im Moment sind wir daran, das Haus etwas umzubauen.»

«Man erhält neue Impulse»

Sein Wechsel von Biel, Lengnau und Wingreis in die völlige Natur habe ihm gut getan: «In neuer Umgebung bewegt man sich neu und unverbraucht und erhält neue Impulse.» In alter Umgebung indessen «erkennt man das Altern erbarmungslos». Es sei schwer für ihn, schönste Momente in seinem Leben zu zitieren, «es waren so viele und es werden noch viele kommen.» Der globale Eindruck sei ihm wichtig: «Ich habe ein bewegtes Leben» – und manchmal frage er sich, «wie ich das bis jetzt alles unter einen Hut gebracht habe».

Aktiver Ruhestand

Mit der Pensionierung hört zwar die Arbeit auf, doch das aktive Leben geht weiter. Gut, wenn man sich schon vorher überlegt, wie die **neue Freizeit** gestaltet werden soll.

KERSTIN ITTEN-WÄLTJ

Die meisten Berufstätigen machen sich schon Jahre vor der eigentlichen Pensionierung Gedanken über die Zeit, in der sie nicht mehr arbeiten müssen oder dürfen – meistens aber nur über die finanziellen Aspekte. Bereits Menschen mit einigen wenigen Jahren Berufserfahrung stellen sich Fragen zu AHV und Pensionskasse, es wird in die dritte Säule investiert, Strategien zur Sicherstellung des Einkommens werden entwickelt, mit Hilfe von Banken, Anlageberatern oder Versicherungen optimieren heute viele Berufstätige ihre Altersvorsorge.

Die nachberufliche Zukunft dauert heute oft sehr lange, die Menschen werden immer älter. Es lohnt sich also, sich rechtzeitig damit auseinanderzusetzen, wie diese Jahre sinnvoll gestaltet werden. «Es ist sicher wichtig, finanzielle Vorkehrungen zu treffen», sagt Kurt Poschung, Regionalleiter von Pro Senectute Biel/Bienne Seeland, «doch auch andere Aspekte der Pensionierung müssen frühzeitig berücksichtigt werden, und zwar schon einige Jahre vor dem Stichtag.»

Seiner Erfahrung nach gehen heute immer noch viele Men-

schen «blauäugig» auf die nachberufliche Lebenszeit zu – vor allem, was die Planung von grundlegenden Aspekten wie beispielsweise der Freizeit angeht. «Von einem Tag auf den anderen hat man plötzlich sehr viel Zeit, weil man nicht mehr arbeiten muss», so Poschung, darum rät er, schon rechtzeitig Aktivitäten zu finden, die sich im neuen Lebensabschnitt intensivieren lassen. Dies, um das berühmte-berühmte schwarze Loch zu vermeiden, in das immer noch viele beruflich Aktive fallen, wenn die gewohnten Strukturen von einem auf den anderen Tag wegfallen – häufiger sind es die Männer, die sich mit den neuen Freiräumen schwer tun, sagt der Fachmann.

Papa schmeisst den Haushalt

Auch die persönlichen Beziehungen verändern sich, das Leben des Partners wird ebenfalls in beträchtlichem Ausmass beeinflusst. So kann es durchaus zu Reibereien kommen, wenn der Partner plötzlich permanent im Haushalt anwesend ist, vielleicht mithelfen will oder – Lorient lässt grüssen – gar die Haushaltsführung optimieren möchte. «Man muss sich gemeinsam überlegen, wie der Alltag neu organisiert wird, wie viel Zeit man gemeinsam verbringen will und welche Aktivitäten ein Paar weiterhin getrennt verfolgen will», rät Kurt Poschung. Sich gegenseitig den Raum geben, den jeder braucht, erfordere häufig Fingerspitzengefühl – und eben vorbereitende Gespräche, am besten nicht erst am letzten Arbeitstag.

Die Wohnsituation sollte ebenfalls frühzeitig überdacht werden, so Poschung. Unter Umständen sei das Haus plötzlich zu gross oder hat zu viele Treppen. «Da stellt sich natürlich die Frage, wann der beste Zeitpunkt da ist, das Haus zu verlassen. Denn vielleicht erspart man sich mit dem Umzug in eine rollstuhlgängige Wohnung einen weiteren Umzug ins Alters- oder Pflegeheim.»

Pensionierungsseminare

Wer sich schon frühzeitig mit der Nachberufzeit auseinandersetzen will, muss sich häufig im Dschungel der Angebote zu rechtfinden – und stösst dort vor allem auf Beratungsangebote, die sich hauptsächlich um den finanziellen Aspekt kümmern. Deshalb hat Pro Senectute innerhalb ihrer Organisation ein eigenständiges Dienstleistungsunternehmen aufgebaut: das Kompetenzzentrum Altersvorbereitung. Dieses bietet in der ganzen Schweiz Seminare und Unternehmenscoaching zu Fragen des Älterwerdens und der Pensionierung an.

In Biel findet vom 8. bis 10. November ein zweieinhalbtägiger Kurs zur Vorbereitung auf die nachberufliche Zukunft statt. Anlässlich dieses Seminars werden alle wichtigen Aspekte des Pensionierung behandelt, von Gesundheit über Veränderungen in der Alltagsgestaltung bis hin zu Ideen für neue Engagements.

INFO: Pro Senectute. Kompetenzzentrum Altersvorbereitung, Forchstrasse 145, 8032 Zürich. Tel. 01 421 51 51. www.pensionierungskurse.ch

Kein Verfallsdatum ab 50

Für ältere Arbeitnehmende ist die **Stellensuche** schwierig, aber keinesfalls aussichtslos. Gelingt es, das Können richtig zu verkaufen, bleiben auch die Frauen im Rennen.

NATALIE ASCHWANDEN, SANDRA HEDIGER

Schwierigkeiten bei der Arbeitssuche kennen viele. Für Menschen über 50 ist es besonders schwer. Viele sehen für sich auf dem Arbeitsmarkt keine Chance mehr. Mutlosigkeit und Resignation sind denn auch bei älteren Stellensuchenden weit verbreitet. Ein Blick in den Stellenanzeiger zeigt auch: Gefragt sind vor allem Leute bis etwa 40. Doch Menschen über 50 sind nicht chancenlos. Sie verfügen über grosses Erfahrungswissen, die Fähigkeit, Vielschichtiges zu durchschauen, meistens hohe Belastbarkeit, viel Lebenserfahrung und eine realistische Betrachtungsweise.

Umstrukturierung

Viele Jahre hat die heute 53-jährige Judith M. als Verkäuferin in einem kleinen Familienbetrieb gearbeitet. Als die Kinder noch klein waren, arbeitete sie auch Teilzeit. Aus Gründen der Umstrukturierung wurde sie nun entlassen. Judith M. sah sich plötzlich mit Themen konfrontiert, mit denen sie sich noch nie intensiv auseinandersetzen musste. Nach den ersten Absagen auf anfängliche Bewer-

bungsbemühungen war sie völlig mut- und hoffnungslos.

Eine Nachbarin gab ihr den Tipp, professionelle Unterstützung zu suchen. Nach einer gezielten Standortbestimmung auf einer Beratungsstelle fasste sie den Entschluss, noch einen Weiterbildungskurs zu absolvieren. Sie überarbeitete zudem ihre Bewerbungsunterlagen. Dabei gelang es ihr, ihre Stärken besser zu formulieren.

Was können Menschen über 50 tun, um ihre Chancen intakt zu halten oder zu erhöhen? Die Grundlage für eine neue berufliche Herausforderung ist eine Standortbestimmung. Sie eruiert die beruflichen und persönlichen Kompetenzen, die jemand mit sich bringt. Darauf aufbauend werden folgende Fragen bearbeitet: Welchen Stellenwert hat Beruf und Arbeit in meinem Leben? Welche Interessen und Neigungen sollten bei einer neuen Stelle berücksichtigt werden? Welches sind die beruflichen Ziele? Welche möglichen Wege führen zum Ziel?

Je älter ein Bewerber, eine Bewerberin ist, umso gezielter muss er/sie sich bewerben, damit er/sie ins Stellenprofil passt. Nur wer seine Fähigkeiten und Stärken kennt, kann sich erfolgreich präsentieren. Wer die Bewerbung liest, soll merken: Die Person, die sich hier bewirbt, hat sich überlegt, was wir brauchen, und kann uns das auch bieten.

Frauenspezifische Situation

Häufig gestaltet sich gerade auch für Frauen die Arbeitssuche ab 50 schwierig. Die Erwerbsun-

terbrüche und/oder die fehlenden Zusatzqualifikationen wegen Zeit, die sie in die Familie investiert haben, werden jetzt deutlich sichtbar. Es ist wichtig, auch neben- und ehrenamtlichen Tätigkeiten eine Bedeutung zu geben und diese hervorzuheben. Oftmals hindert Frauen auch zu wenig Selbstvertrauen daran, selbstbewusste Schritte zu unternehmen.

Bei der Stellensuche ist ein gutes Netzwerk sehr wertvoll. Vermittlung durch Bekannte ist eine der häufigsten Arten, einen Job zu finden. Es darf sich also ruhig herumsprechen, dass man an einer neuen Herausforderung interessiert ist.

Lebenserfahrung zählt

Wer die nötigen Erfahrungen und Qualifikationen mitbringt und diese auch gut verkauft, hat auch als ältere/r Stellensuchende/r intakte Chancen auf dem Arbeitsmarkt. Es ist wichtig, sich seiner Lebenserfahrung bewusst zu sein und sich durch Alterslimiten in Inseraten nicht einschüchtern lassen. Statistiken zeigen sogar, dass Menschen über 50 nicht häufiger arbeitslos sind als Junge. Zunehmend setzt sich auch die Einsicht in Firmen durch, dass ein Gleichgewicht von jungen und älteren Beschäftigten Wesentliches zum Erfolg einer Firma beitragen kann.

INFO: Frac, zweisprachiges Informations- und Beratungszentrum zum Thema Frau und Arbeit. Oberer Quai 22, Biel, Tel. 032 325 38 20, Mo + Mi 9-13/15-18. www.frac.ch