

# PENSIONIERUNG: KRISE ODER CHANCE?

Wie gestalte ich die Zeit nach der Pensionierung? Wie gehe ich mit der neuen Freiheit um und was bereitet mir Freude? Was gibt meinem Leben Sinn? Praktische Tipps und Erfahrungsberichte sollen einen Einblick in das Thema Pensionierung geben. Andrea Frommherz, Mitglied ffu-pee

Aus dem Berufsleben auszusteigen ist für viele eine bedeutungsvolle Veränderung im Leben. Ein intensiver Lebensabschnitt geht zu Ende und neue Perspektiven werden möglich. Diese Lebensphase wird von verschiedenen Personen unterschiedlich erlebt. Einige schmieden bereits während den letzten Berufsjahren Pläne und freuen sich auf die neue Freiheit. Da sich aber mit der Pensionierung nicht nur positive Veränderungen einstellen, erfahren andere diesen Umbruch als Krise. Neben finanziellen Umstellungen kommt es zu Veränderungen der Tages- und Wochenstruktur, der sozialen Kontakte und der Freizeitgestaltung. Auch für eine Partnerschaft kann diese neue Lebensphase ein grosser Einschnitt sein. Plötzlich hat man sehr viel Zeit mit- und füreinander. Der gemeinsame Weg und die Rollenverteilung müssen neu definiert werden.

## Ein guter Abschluss der Berufsarbeit ist wichtig

Wer die letzten Jahre der Erwerbsarbeit befriedigend gestalten kann, hat auch gute Aussichten für den Wechsel ins Rentenalter. Von Fachleuten wird empfohlen, Hektik, Lärm und Zeitdruck möglichst bereits während der letzten Berufsjahre abzubauen und eine

sinnvolle körperliche Beanspruchung anzustreben. In der Work-Life-Balance sollten die privaten Aktivitäten einen hohen Stellenwert haben.

Der Lebensübergang der Pensionierung wird in der Entwicklungspsychologie als eine Phase der Instabilität bezeichnet. Themen wie Selbstfindung, Rollendefinition und das Gefühl, mit bewährten Strategien nicht mehr weiter zu kommen, sind kennzeichnend für diese Zeit. Die Bewältigung von Lebensübergängen hängt stark mit der persönlichen Bewertung der jeweiligen Situation zusammen. Die subjektive Interpretation der Situation ist massgebend für den Umgang mit dieser Herausforderung. Ein gesundes Mass an Eigenverantwortung und Offenheit gegenüber Neuem hilft, diesen Wandel gut zu meistern.

## Aktiv die dritte Lebensphase gestalten - Chancen nach sechzig

Die Laufbahn ist selten einfach mit 65 zu Ende. Sie verändert sich, geht neue Wege und lässt alte Wünsche aufleben. Mit einer rechtzeitigen, sorgfältigen Vorbereitung oder mit Hilfe einer Laufbahn-



Blick in die dritte Lebensphase

beratung kann der Übergang in die Pensionierung abgedeckt werden. Im Gespräch mit einer Fachperson kann die Zeit vor oder nach der Pensionierung besprochen und geplant werden. Es gibt viele Möglichkeiten für die Gestaltung der kommenden Jahre, mit neuen Rhythmen und Lebensinhalten, ja vielleicht sogar mit einem neuen Lebenssinn.

### Neues anpacken und sich engagieren

Die Lebensläufe werden vielfältiger, denn die beruflichen und zeitlichen Einschränkungen fallen weg. Pensionierte dürfen Umwege riskieren und an interessanten Wegstellen verweilen. Auch mit 65 oder 70 Jahren ist man meist noch fit genug, etwas Neues anzupacken. Neben den zusätzlichen Mussestunden, die sicher jede und jeder genießt, gibt es verschiedene Formen von Aktivitäten. Auf [www.chancen-nach-sechzig.ch](http://www.chancen-nach-sechzig.ch) findet man Literatur und Informationen sowie Selbsttests und Planungshilfen für die dritte Lebensphase. Auf <http://www.life-time-design.ch/> sind weitere Tests, wie z.B. das Freizeit-Interessen-Profil zu finden, die bei der Wahl einer der vielen Freiwilligenarbeiten oder Freizeitaktivitäten helfen können. Seniorinnen und Senioren können heute zum Beispiel regelmässig eine Schulklasse besuchen und ihre Lebenserfahrung, Geduld und Zeit den Kindern zur Verfügung stellen, als Aufsichtsperson im Museum mithelfen, als Sterbebegleiterin wachen oder sich in der Quartierarbeit engagieren und noch vieles mehr. So fand auch Katja P. zu ihrem freiwilligen Engagement. Nachdem sie sich gleich nach ihrer Pensionierung dazu entschied, viel zu reisen und Sprachkurse zu besuchen, schlichen sich bei ihr nach zwei bis drei Jahren immer mehr Gefühle der Sinnlosigkeit und Unzufriedenheit ein. In der Beratung wurde Katja bald einmal klar, dass ein festes Engagement fehlte. Sie meldete sich schliesslich als Freiwillige bei einem lokalen Kulturverein. In der Folge arbeitete sie mehrere Jahre als freiwillige Sekretärin und baute einen Museumsevent für Jugendliche auf. Diese Aufgabe gab Katja wieder mehr Lebenssinn und -freude.

### Individuelle Gestaltungsmöglichkeiten...

Auch ausserhalb des freiwilligen Engagements können Pensionierte eine Erfüllung finden. Zum Beispiel Barbara T., eine pensionierte Bauingenieurin, hatte im Alter von 62 Jahren ein Atelier gemietet und übernahm Baumandate. Daneben begann sie zu malen und hat in der Zwischenzeit über 50 Bilder gemalt, die sie in einer ersten Ausstellung zeigen wird. Inzwischen ist Barbara 68 Jahre alt und findet auch nach 15 Jahren immer noch Befriedigung und Glücksgefühle bei der Teilnahme an Volksläufen. Barbara trainiert weiterhin in einer Laufgruppe.

### ... und Aktivitäten in mehreren Bereichen

Manche wollen den Alltag im Rentenalter nutzen, um Pläne, die sie während den Berufs Jahren zurückstellen mussten, jetzt mit Tatkraft

umzusetzen. Einige Pensionierte sind sogar auf mehreren Gebieten aktiv. So wie zum Beispiel Susanna A., die sich als Chemikerin schon lange mit der Herstellung von Naturseife befasst. Noch während ihrer Berufsphase baute sie ein eigenes, kleines Labor auf wo sie in ihrer Freizeit Seifen herstellte. Seit ihrer Pensionierung hat sie diese Tätigkeit weiter intensiviert und plant ihre Naturseifen online zu verkaufen. Um weiterhin vielfältige soziale Kontakte zu pflegen, engagiert sie sich im Quartierverein und bietet regelmässig Kurse zum Thema Seifenherstellung und Kosmetika an. Susanna hat sich auch einen alten Traum erfüllt. Sie spielt regelmässige Cello und Dank wöchentlichen Musiklektionen macht sie gute Fortschritte.

### Fazit

Niemand, der pensioniert wird, hat damit Erfahrung. Doch man kann sich darauf vorbereiten: indem man den Erfahrungsschatz und das Wissen anderer Menschen nutzt und sich selber intensiv mit der neuen Lebenssituation auseinandersetzt. Lebensfreude und Offenheit zeichnen viele Frauen aus, die ich in Laufbahnberatungen begleite. Trotz Krisen, haben sie die Energie dranzubleiben. Die dritte Lebensphase kann ein Neuanfang sein. Werden die Weichen richtig gestellt, kann ein weites Feld neuer Zufriedenheit entdeckt werden. Zumindest dann, wenn Frau die Tatsache des Älterwerdens akzeptiert.

Andrea Frommherz unterstützt als Laufbahnberaterin und Coach Personen in beruflichen und persönlichen Veränderungsprozessen ([www.crea-bbw.ch](http://www.crea-bbw.ch)).

### Retraite : chance ou crise ?

En tant que conseillère en orientation et coach, Andrea Frommherz soutient les personnes qui connaissent des changements au niveau professionnel et privé. Elle conseille les femmes dans la conception de leur retraite. De nombreuses retraitées veulent faire plus que seulement en jouir. Andrea Frommherz procure des conseils à ce sujet et pose des questions comme: Comment concevez-vous votre futur, si vous disposez de ressources financières illimitées ou si vous étiez libre de tout devoir familial ? Comment voulez-vous organiser votre quotidien après la retraite du point de vue du temps ? Combien d'heures par semaine comptez-vous encore travailler ? Les seniors peuvent aujourd'hui s'engager dans du travail bénévole dans de nombreux domaines: collaboration dans les salles de classe, dans les musées, accompagnement des personnes en fin de vie, engagement dans le quartier et nombre d'autres activités. La troisième étape de vie peut représenter un nouveau départ.